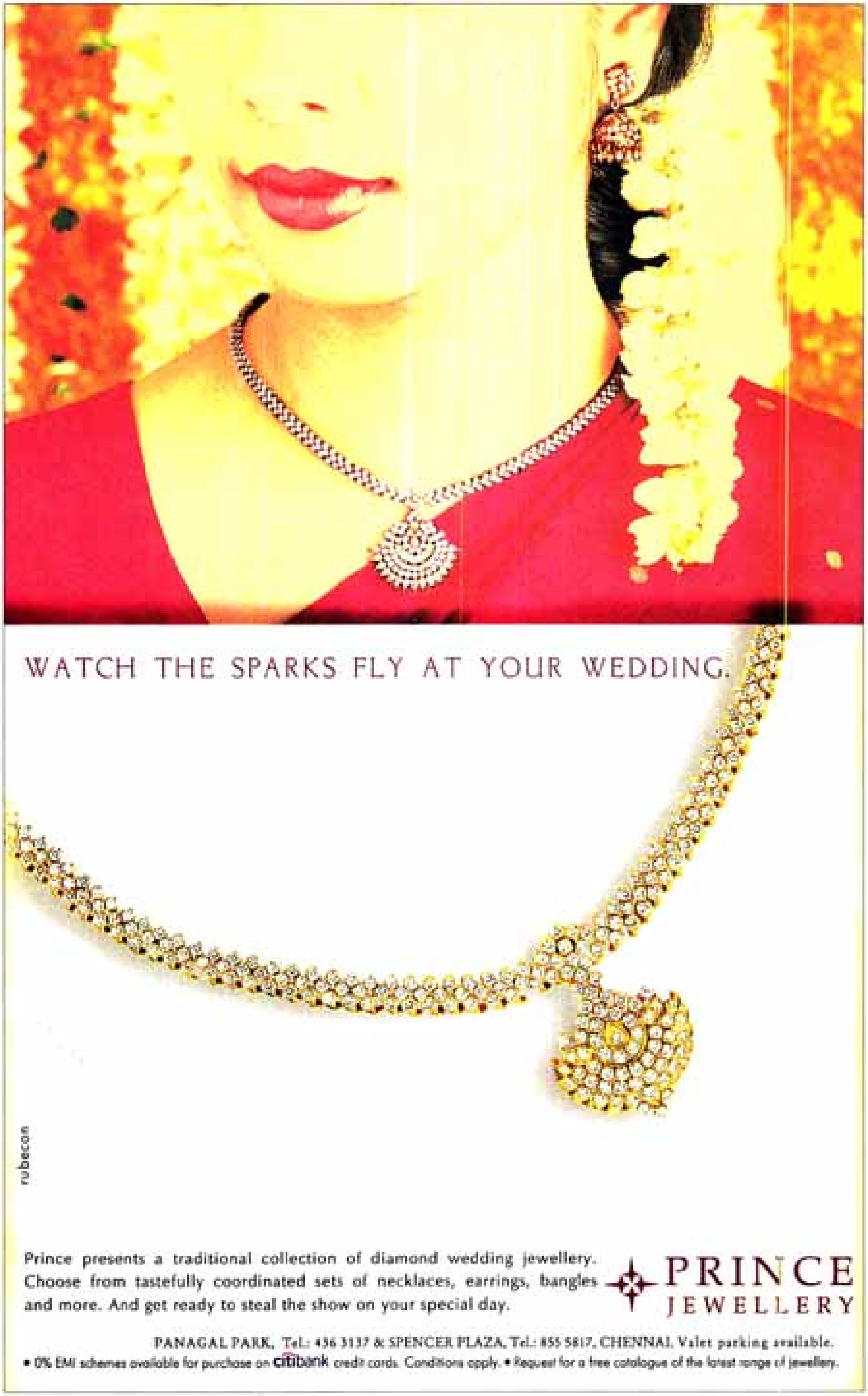
மங்கையர் மலர்



MANGAYARMALAR அக்டோபர் 2002 விலை ரூ. 15



WATCH THE SPARKS FLY AT YOUR WEDDING.
rubecon
Prince presents a traditional collection of diamond wedding jewellery. Choose from tastefully coordinated sets of necklaces, earrings, bangles and more. And get ready to steal the show on your special day.
PRINCE JEWELLERY
PANAGAL PARK, Tel.: 436 3137 & SPENCER PLAZA, Tel.: 855 5817, CHENNAI. Valet parking available.
• 0% EMI schemes available for purchase on citibank credit cards. Conditions apply. • Request for a free catalogue of the latest range of jewellery.

மலர் : 22
இதழ் : 9
அக்டோபர்
2002



நவராத்திரி ஸ்பெஷல்

மங்கையர் மலர்

நவராத்திரி சிறுகதைகள்

மினி தொடர்கதை



இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

புதிய ஈ மெயில் முகவரிகள் :

எடிட்டோரியல் : mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா : subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்கள் : info@kalkiweekly.com

✧ 'சிக்' என்ற அழகு வேணுமா?

'சவேரா' ஹெல்த் ஸ்டுடியோ இருக்கே!



விரலோவியம்

- இது புதுசு!

6.10.02 **கல்கி**

சில வார்த்தைகள்...



நல்லவை நம்மைச் சூழட்டுமே!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஒருநாள் காலையில் எழுந்ததிலிருந்து சாயங்காலம் வரை இதற்கென்றே கவனித்துப் பாருங்கள். எத்தனை 'நெகட்டிவ் தாட்ஸ்' எனச் சொல்லப்படுகின்ற எதிர்மறை எண்ணங்கள் நம்மைச் சுற்றி ஓடிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கலாம். அதே போல சந்தேகத்திற்குரிய கேள்விகள், நல்லது அல்லாத வார்த்தைக் குவியல்கள்... நிறைய, நிறைய கேட்கலாம்!

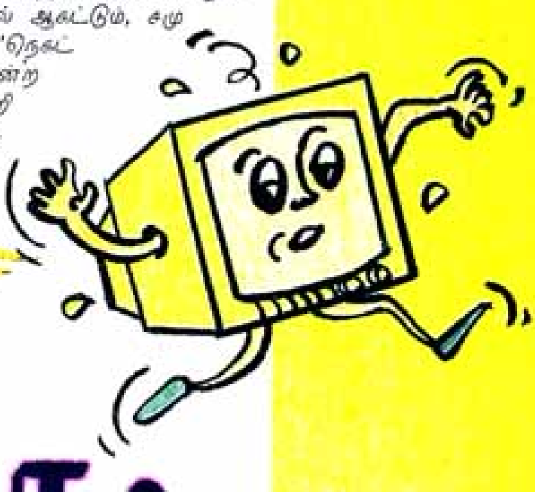
காலையில் கண் விழிக்கும்போதே 'இன்றைக்கு நேரம் ஆயிட்டிருக்குமோ?', 'பால் வந்திருக்குமோ வந்திருக்காதோ' இந்த ரீதியாக இன்னும் நிறைய... ஒருநாள் இரவு பத்தரை மணிக்கு டி.வி.யிலிருந்து ஒரு வசனம் காதில் விழுந்தது...

''எத்தனை பேர் செத்தாலும் பரவாயில்லை, அந்தக் கல்யாணம் நடந்தே ஆகணும்...''



அமைதியான இரவில் மனம் தன் எண்ணங்களைக் குறைக்க, தெளிந்த மனதோடு தூங்கப் போகும் நேரம் அது. அந்த நேரத்தில் எல்லா வீடுகளிலும் வஞ்சகம், சூது, பழிக்குப் பழி வாங்கத் துடிக்கும் கதாபாத்திரங்களைக் கொண்ட சீரியல்களைக் கண்கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

இங்கே என்றில்லை, பத்திரிகைகளில் ஆகட்டும், மனித உறவுகளில் ஆகட்டும், சமுதாயத்தில் ஆகட்டும் 'நெகட்டிவ்'வாகச் சிந்திக்கின்ற தன்மை நம்மையறியாமலே பரவிக் கிடக்கிறது.



கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு, விதவிதமான போலி வேஷங்கள் இப்படி நிறைய...

இதனால் மனம் வலுவிழந்து விடுகிறது. சந்தேகங்களும், பயமும், குரோதமும் நம்மைப் போட்டு அரித்துக் கொண்டே இருப்பதால் உடலும் நாளடைவில் பலவீனமாகி பி.பி., சுகர் என விதவிதமாக நமக்கு இருக்கும் வியாதிகளைப் பெருமையாகப் பட்டியல் இடுகிறோம்.

இதைவிட ஒவ்வொன்றையும் 'பாஸிட்டிவ்' ஆக யோசித்தால் என்ன? நம்மைப் பிடித்திருக்கும் நெகட்டிவ் வியாதியைக் களைந்து விட்டு நேர்மறை எண்ணங்களுடன் காலையில் கண்விழிக்கப் பார்க்கலாமே!

எனக்கு அது இல்லை, இது இல்லை என்பது பெரிய பட்டியலாகவே நீளுகிறது. 'எனக்குச் சத்தான உணவு இல்லை', 'மற்றவர்கள் போலப் படிக்கவில்லை', 'நல்ல அப்பா-அம்மா இல்லை', 'நல்ல கணவன் இல்லை' இன்னும் இப்படிக் குறைகள்

நிறைய. இவர்கள் குறையாக நினைப்பதெல்லாம் இல்லாமல் இருந்திருந்தால் மிகப் பெரிய சாதனையாளராக ஆகியிருப்பார்கள் என்றே சாதிக்கிறார்கள்.

''....அதனால்தான் என்னால் ஒன்றுக்கும் பிரயோஜனம் இல்லாமல் போய் விட்டது'' என்று சொல்லிக் கொண்டு, நல்ல சாக்குக் கிடைத்துவிட்ட ஜாலியில் சுகமாகத் தூங்கலாம், டி.வி. பார்க்கலாம், குடும்பத்தில் சண்டைச் சச்சரவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளலாம், இன்னும் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

நாம் செய்ய வேண்டிய காரியத்தைச் செய்யாமல் போனதற்கு ஒரு சாக்குதான் கிடைத்ததே தவிர, நாமோ உடம்பையும் மனதையும் கெடுத்துக் கொண்டு 'இதுதான் தலைவிதி' என வேறு சொல்லி திருப்திபட்டுக் கொள்கிறோம்.

• ஒருவேளை நல்ல சாப்பாடு இல்லையென்றாலும் தன் குழந்தைகளை உழைத்துக் காப்பாற்றிய எத்தனையோ தாய்மார்கள் இருக்கிறார்கள் - 'சத்தான உணவு இல்லாததால் நான் வீக்காகி விட்டேன்' என அவர்கள் முடங்கி விடவில்லை.

• 'நல்ல கல்வி, நல்ல சூழ்நிலை இல்லை' என சாக்கு சொல்லாமல் உழைத்து, பேப்பர் பையனாகவும் இருந்து முன்னேறிய அப்துல் கலாமைப் பார்க்கிறோம். 'நல்ல கான்வென்ட் கல்வி எனக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை' என அவர் உட்கார்ந்து விடவில்லை.

• 'நான் பி.ஏ. படிச்சிருந்தா பிரமாதப்படுத்தி இருப்பேன்...' என உச்சுக் கொட்டுபவர்களே! இன்றைய மிகப் பெரிய தொழிலதிபராக இருக்கும் ஒரு பெண் மூன்றாம் வகுப்புதான் படித்திருக்கிறார்.

• சாப்பாடு இல்லாமல் ஒருவரால் இருக்க முடியாது எனச் சொல்கிறது விஞ்ஞானம். ஒரு துறவி இருநூறு நாட்களுக்கு மேல் சாப்பிடாமல் இருந்திருக்கிறார். மன உறுதி!

இப்படி நிறைய நிறைய உதாரணங்கள் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். நம்முள் இருக்கும் ஓர் அற்புதமான மாயாஜால மந்திர சக்தியை நாம் அறிந்து கொண்டு விட்டோமானால் வாழ்க்கையில் துன்பமில்லை, துயரமில்லை.

நாம் மிகவும் சந்தோஷமாக இருக்கும் நேரத்தில் காலில் அடிபட்டிருந்தால் கூடத் தெரியாது. அப்புறமாகப் பார்த்து விட்டு, 'அடடா, இடித்துக் கொண்டோம் போலிருக்கிறது' என நினைத்துக் கொள்வோம். அதுவே ஓர் எரிச்சலான சந்தர்ப்பத்தில் இது நடந்தால்,

''நமக்கு எல்லாமே துரதிர்ஷ்டம்தான். பாரு, கால்ல இடிச்சுண்டு... ஐயோ வலி உயிர் போகிறதே...''

என அழுகை முட்டிக் கொண்டு வரும். வலி, வேதனையெல்லாம் கூட நாம் இருக்கும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்துத்தான். ஒரே தப்பை அம்மா செய்யும் போது பெரிதாகத் தோன்றாது; மாமியார் செய்தால் எரிச்சல் எரிச்சலாக வரும். மருமகளுக்கும் அதே கதைதான்.

இப்படி தப்பு, சரி, வலி, வேதனை, பணம், பவிஷு என எதுவுமே நம் மனத்திலிருந்து விளைகின்ற ஒன்றுதானே தவிர வெளியிலிருந்து அவை நம்மைப் பாதிப்பதில்லை. எல்லாவற்றையும் எதிர்மறை எண்ணங்களோடு பார்க்கும்போது மகாபாதகமாகப்படுகிறது. நேர்மறை எண்ணங்களோடு பார்க்கும்போது புன்முறுவல் பூக்கத் தோன்றுகிறது. இன்னும் கொஞ்சம் உயர்வாகச் சிந்தனை செய்தால் இவற்றை விலக்கிக் கொண்டு நாம் நினைத்த காரியத்தை நம்மால் சாதிக்க முடிகிறது.

அதற்கு முக்கியமான தேவை, நம்மைச் சுற்றி எதிர்மறை எண்ணங்களைப் பரவ விடாமல் தடுத்துக் கொள்வது. காலையில் எழுந்திருக்கும் போது நல்ல எண்ணங்களுடன் எழுந்திருக்கலாம். அதனால் பல எரிச்சல்கள் தவிர்க்கப்படும்.

கூடியவரை மிகக் கொடிய நெகட்டிவ் எண்ணங்களை நாமாக வலிந்து பார்க்காமல், கேட்காமல் தப்பித்துக் கொள்ளலாம். உலகில் நல்ல கணவன், நல்ல மாமியார், நல்ல மருமகளே இல்லை என சாதிக்கும் சீரியல்களைத் தவிர்க்கலாம். அந்தச் சாபமிடுதலும், தீவிரமான வார்த்தைகளும் விடங்கும் பரவி எதிர்மறை விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும்.

நம் மனதிலேயும் கூட நெகட்டிவ் எண்ணங்கள் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். இவள் பொல்லாதவள், கெட்டவன், ஏமாற்றுக்காரன் என எண்ணி அதனால் கோபம், எரிச்சல் என நம் உடம்பை நாம் ஏன் பாழ்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்? அப்படியே அவர்கள் இருப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டாலும் கூடியவரை அவர்களிடம் இருந்து ஒதுங்கி விடலாம். ஒதுங்க முடியாதவர்களாயின் மனதிலே அவர்களை நினைக்காமல் இருக்கலாம். நினைக்கும் கட்டாயம் வருமானால் புன்முறுவலோடு நம் வேலையை மட்டுமே அவர்களிடம் பார்த்துக் கொண்டு போகலாம்.

இந்தப் போக்கில் பழகப் பழக நாமே இன்னும் நிறைய கற்றுக் கொள்வோம். 'தீயவை தீயினும் அஞ்சப்படும்' என்றார்களே... அதனாலே அவற்றை ஒதுக்கி நல்லவற்றைப் பார்ப்பது, கேட்பது, சிந்திப்பது என்பதை ஒரு பயிற்சியாகவே செய்ய ஆரம்பித்தோமானால் நமக்கு வாழ்க்கையில் எதுவுமே தடையில்லை என்பதை உணர முடியும்.

பரிசு ரூ. 500

எனது கணவரின் நண்பர் வீட்டு functionக்கு என் கணவருடன் சென்றேன். வரவேற்பு செய்த நண்பர் வாய்மூடாமல் சந்தோஷ மிகுதியால் பேசிக் கொண்டே இருந்தார். என் கணவரும் கலகலப் பாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். என் கணவரிடம் அவருடைய நண்பர் ''நானும் வந்ததிலிருந்து பார்க்கிறேன், உங்க மிஸஸ் வாயே திறக்க மாட்டேங்கறாங்களே. பேசறதுக்குக் கூட காசு கேப்பாங்க போலிருக்கே''. இப்படி ஜோக் அடித்தபடியே என் பக்கமாகத் திரும்பி, ''ஹலோ மேடம்! Glad to meet you'' என்றார். நானும் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு தயங்கிய படியே "Same to you" என்று சொன்னேன். நான் சொன்னதைக் கேட்டு அவர் மட்டுமல்ல, பக்கத்திலிருந்த அனைவரும் 'ஓ'வென சிரித்தார்கள். எனக்கோ எதுவும் புரியவில்லை.

தயங்கியபடியே என் கணவரிடம் ''நான் ஏதாவது தப்பா சொல்லிட்டேனா?'' என்று கேட்டேன். "Same to you" என்று சொல்லக் கூடாது, "I am also glad to meet you" என்று சொல்ல ணும்னு திருத்தினார். ''இப்போ புரியறதா நான் ஏன் இங்கிலீஷ்ல பேசறதில்லேன்னு'' என்று என் கணவர் மீது எரிந்து விழுந்தேன்.

“ ''ஹலோ மேடம்! Glad to meet you'' என்றார். நானும் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு தயங்கிய படியே "Same to you" என்று சொன்னேன்.



நான் சொன்னதைக் கேட்டு அவர் மட்டுமல்ல பக்கத்திலிருந்த அனைவரும் 'ஓ'வென சிரித்தார்கள். எனக்கோ எதுவும் புரியவில்லை. ”

ஓரளவு இங்கிலீஷ் எழுதப்படிக்கத் தெரிந்தும் என்னால் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச முடியவில்லையே என்ற குறை என்னை மிகவும் வாட்டியது.

உடனே விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டிற்கு கடிதம் எழுதினேன். தபால் முறைப் பயிற்சி விவரங்களை அனுப்பினார்கள். ''ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் ட்ரெயினிங் கோர்ஸ்'' புத்தகங்களை வரவழைத்துப் படித்தேன். இப்பொழுது பயமின்றி கூச்சப்படாமல் மளமளவென மிஸ்டேக் இல்லாமல் இங்கிலீஷில் பேசுகிறேன். இன்னொரு சமயம் அதே நண்பர் ஒரு விருந்திற்கு எங்களது வீட்டிற்கு வந்தபோது "We are so glad to have you here" என்று கூறி அவரை வரவேற்ற பொழுது "Oh what a tremendous change in you!" என்று பாராட்டினார்.

அப் பாராட்டு எனக்கல்ல, விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டிற்குத்தான்.

Mrs Bhuvaneswari
Thattanchavadi, Pondicherry.

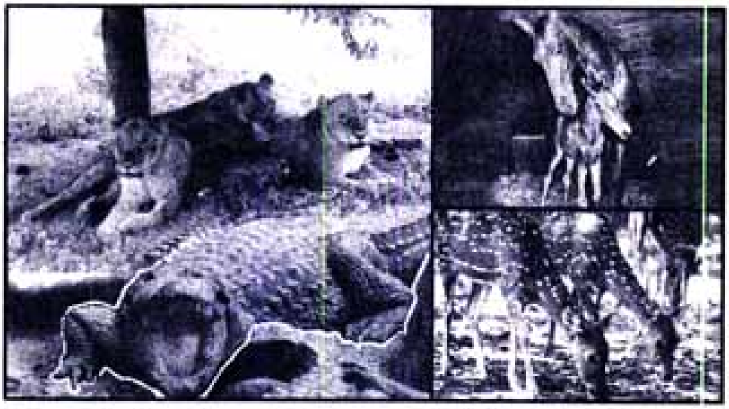
ஒரு நிமிஷம் தோழிகளே...

கேள்வி 1 : ஒரு குதிரையை ஃப்ரிட்ஜிற்குள் எப்படி வைப்பது?

கேள்வி 2 : ஒரு மானை ஃப்ரிட்ஜிற்குள் எப்படி வைப்பது?

கேள்வி 3 : சிங்க ராஜா, எல்லா மிருகங்களையும் வரச் சொல்லி ஓலை அனுப்பினார். அந்த மாநாட்டிற்கு எல்லா மிருகங்களும் சிங்க ராஜாவின் ஆணையை மதித்து வந்தன. ஒன்றைத் தவிர. எது அது?

கேள்வி 4 : காட்டில் ஒரு ஆறு. அதில் நிறைய முதலைகள் உள்ளன என்று தெரியும். பாலமும் இல்லை. அதை எப்படிக் கடப்பது?



ஃபோர் சைட், லேட்ரல் திங்கிங், அனலிடிகல் அப்ரோச், ரிவர்ஸ் என்ஜினியரிங்... ஆஹ... என்று சொல்லக் கேட்டிருப்பீர்கள் (அர்த்தமா? அது யாருக்கு வேணும்?) சரி இங்குள்ள நான்கு கேள்விகளுக்கு விடை சொல்ல முடிகிறதா பாருங்கள். கேள்விகளை சீரியஸாய் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் ப்ளீஸ்.

பதில் 1 :

சிம்பிள். ஃப்ரிட்ஜின் கதவைத் திறந்து குதிரையை வைக்க வேண்டும்

பதில் 2 :

ப்பூ... குதிரையை வைத்த மாதிரி, கதவைத் திறந்து மானை வைக்க வேண்டும் என்று சொல்லக் கூடாது. ஃப்ரிட்ஜின் கதவைத் திறந்து, குதிரையை வெளியே எடுத்து விட்டு, மானை வைக்க வேண்டும்.

பதில் 3 : மான்தான். அதுதான் ஃப்ரிட்ஜில் இருக்கிறதே!

பதில் 4 :

தைரியமாய் நடந்து போகலாம். ஏனென்றால் முதலைகள் யாவும் சிங்க மாநாட்டிற்குச் சென்றுள்ளதே!

விடைகளைச் சரிபார்த்தீர்களா? இரண்டுக்கு மேல் சரியாக விடையளித்திருந்தாலே போதும்... நீங்கள் 'கில்லாடி'தான்.

— ஆர். சுந்தரவல்லி



தீபாவளி கோலாகலம்
நாள் முழுக்க கொண்டாட்டம்
பெண்களுக்கான சேலைகள், சுடிதார்
சல்வார், உள்ளாடைகள்
அழகு சாதனப் பொருட்கள்
மற்றும் காலணிகள்.
குழந்தைகளுக்கான ஆடைகள்,
விளையாட்டு பொருட்கள்
மற்றும் ஸ்கூல் பேக்குகள்.
ஈவ்ஸ் பார்க் A/C
பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான
பிரத்யேக ஷோரூம்
108, பாரதியார் வீதி,
காரைக்கால்,
போன். (04368) 20288
SITA



வீட்ல தண்ணி பிரச்சனை வந்துட்டா
டென்ஷனா இருக்கும்!!
இப்ப அந்த பிரச்சனையே கிடையாது. ஏன்னா எங்க வீட்ல கிர்லோஸ்கர் பம்ப்தான் யூஸ் பண்றோம். நம்ம பட்ஜெட்டுக்கு தகுந்த பம்ப்... குறிப்பா சொல்லணும்னா மின் கட்டணம் முன்பைவிட குறைந்துள்ளது. பராமரிப்பு சிரமமும் கிடையாது. இதுக்கு மேல என்ன வேணும்?
நீடித்த உழைப்பிற்கு கிர்லோஸ்கர்!
Domestic Products
DEEP WELL JET PUMP
ISO 9001 & 14001
கிர்லோஸ்கர் பிரதர்ஸ் லிமிடெட்
Kirloskar
E-mail : sharat@maa.kbl.co.in
sreshta.kbl.347

பிள்ளையார் படும்பாடு

பிள்ளையார் சதுர்த்தி, நவராத்திரி என்று வரிசையாக வரும் பண்டிகைக் காலங்களில் தெய்வ உரு பொம்மைகளுக்கு ஏக கிராக்கி. பொம்மை செய்பவர்களும் காலத்திற்கேற்ப தங்கள் கற்பனை திறனுக்கேற்ப அரசியல், சமூகம், விளையாட்டு இவற்றில் நடந்த முக்கிய நிகழ்ச்சிகளைப் பிரதானமாக வைத்து பொம்மைகளை உருவாக்கி பொம்மைப் பிரியர்களைக் கவர்கிறார்கள். கிரிக்கெட் ஆடும் பிள்ளையார் கார்கிலில் ஏ.கே. 47னையும் ஒரு கை பார்க்கிறார். நர்த்தனம் புரியும் பிள்ளையார், 'கோன் பனேகா' அமிதாப்பச்சனாகவும் மாறுகிறார். இப்படித்தான் சமீபத்தில் ஒரு முக்கிய சினிமா கதாபாத்திரமாக சித்தரிக்கப்பட்டிருந்த பிள்ளையாரைப் புகைப்பட மெடுத்த பத்திரிகை யாளர் ஒருவர் கூடவே, "தெய்வ உருவம் எப்படியெல்லாம் வடிவமெடுக்கிறது பார்த்தீர்களா? நல்ல காலம் பிள்ளையார் வாயில் சுருட்டு இல்லை. சந்தோஷப்படுங்கள்" என்று கிண்டலடித்திருந்தார். இப்படி புனிதத்துவம் பெற்ற தெய்வீக உருவங்களை ரசனை என்கிற பேரில் தமாஷாக உருவகப்படுத்துவதும், மனிதர்களுக்கு இணையாகச் சித்தரிப்பதும் ஒப்புக் கொள்ளக்கூடியதுதானா? நம் சந்தேகத்திற்குப் பதிலளிப்பது - சம்ஸ்கிருத பண்டிதர்களும், ஆர்மீகப் பெரியவர்களும், குடும்பத் தலைவிகளும்.



(ஸ்ரீ சேஷாத்திரி ஸ்வாமிகள் பிருந்தாவன அறநிலையத் தலைவர்) :

திரு. கே.வி.எல்.என். ஷர்மா: "தெய்வ உருவங்கள் பவித்திர மான உணர்வுகளைத் தூண்டி ஆன்மீகத்தை, அமைதியை மன தில் வளர்ப்பதில் ஆணிவேறாகச் செயலாற்றுகின்றன. மேலும் இத்தகைய உருவங்கள் ஒரு 'பாஸிட்டிவ் ஃபோர்ஸை' தூண்டி விட வேண்டுமே தவிர, 'நெகடிவ் ஃபோர்ஸ்'க்குக் காரண மாகக் கூடாது.

மனிதனின் கற்பனாசக்தி யைப் பாராட்டலாம். ஆனால் அதுவே ஒரு விபரீத எல்லை யைத் தொடும் போது பவித்திர மான எண்ணங்கள் கேலிக்கூத் தாவதுடன் மக்களிடையே ஒரு எதிர்மறை எண்ணங்களை உருவாக்கி விடும் அபாயமுண்டு.

இது ஒருபுறமிருக்கட்டும். தெய்வ உருவங்களைக் கேலிக் குரியதாக ஆக்குவது எவ்வளவு தவறோ அவ்வளவு தவறு மனிதனைக் கடவுளாகப் பாவிப்பதும். ஞானத்தில் உயர்ச்சி பெற்று உயிர்நீத்தவர்களையும், ஞானசரீரம் அடைந்தவர்களையும் கடவுளுக்கு அடுத்த நிலையாக 'மஹான்' எனக் குறிப்பிட்டு வணங்குவதில் தவறில்லை.

தெய்வ உருவங்களுக்கு எவ்வளவு மரியாதை கொடுக்கிறோமோ அவ்வளவு முக்கியம் அவற்றை வணங்கும் முறைக்கும் அளித்தல் மிக அவசியம்."

சம்ஸ்கிருத கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர். கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்திரிகள் :

"யாதேவீ ஸர்வ பூதேஷு புத்தி ரூபேண ஸம்ஸ்திதா சிறிய பொருளிலிருந்து ஆரம்பித்து ஆறறிவு படைத்த மனிதன் வரை அனைத்திலும் அந்தப் பராசக்தியைக் காண்பது, உணர்வது சாதாரண மனிதனுக்குக் கடினமான காரியமாய் இருக்கலாம். ஆனால் இதனை அவன் உருவ வழிபாடுகள் மூலமாகத்தான் அடைய முயற்சி செய்கிறான். இன்றைய நிலையில் பக்தி என்பது ஒருபுறம் எல்லை கடந்த மூடநம்பிக்கையிலும் மறுபுறம் பக்தியும் ஒரு கடன் என்கிற நிலையிலும் உள்ளது என்பதை நாம் அனைவருமே ஒப்புக் கொள்வோம். கடவுள் வழிபாட்டில் கூட ஒரு புனிதத்துவத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டியது நம் பிரதான கடமை. இதை அனைவருமே பின்பற்றினால் மனிதனைத் தெய்வத்திற்கொப்பாகவோ, கற்பனை என்கிற பெயரில் பல்வேறு வடிவங்களில் உருக்கொடுத்து நகைப்பிற்குரியதாக்கவோ மாட்டார்கள்."

திருமதி கௌசல்யா பாலசந்தர் (வழக்கறிஞர்) :

"மாற்றங்கள் என்பது காலத்தின் கட்டாயம். வயது வித்தியாசம் பாராமல் அனைத்திலும் புதுமைகளை மக்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். கடவுள் உருவ பொம்மைகளும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல. இண்டியில் ஹாயாக சயனித்து "என்ன பக்தா?" என்று அசால்டாக கேட்கும் பிள்ளையாரை அள்ளிக் கொள்ளத் தோன்றுமே தவிர, 'ஐய்யோ! பிள்ளையாரையா?' என்று எண்ணத் தோன்றாது.

இறைவனை மிகவும் கேஷு ¬வலாக, இணக்கத்தோடு, மனதிற்கு இதமாக அருகாமை உணர்வோடு, அணுகத் தோன்றுகிறது என்பதுதான் நிதர்சனம். இத்தகைய உணர்வு, ரசனையும் ஒரு வகையில் வழிபா ?தான்."

திரு. சி.வே. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரிகள் (ஸம்ஸ்கிருத பண்டிதர், இந்திய கலாசார பண்புகளை ஆய்வு செய்து பல புத்தகங்களை எழுதியவர்):

"17, 18 தலைமுறைகளுக்கு முன்பு எழுதப்பட்ட 'ஸ்ரீதத்துவநிதி' என்கிற நூலில் தெய்வ உருவங்களைப் பற்றிய விளக்கங்கள் தெளிவுபட கூறப்பட்டுள்ளன. ஏதோ ஒரு காலகட்டத்தில் தேவதையின் சக்தி மேலோங்கி அபரி



• கே.வி.என். ஷர்மா



• கௌசல்யா பாலசந்தர்



• கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்திரிகள்



• யோகேஷ்வரி பாலாஜி



• கிருஷ்ணவேணி ரமேஷ்

பிதமான சக்திகளைக் கொண்டு தெய்வங்கள் வெளிப்பட்டு தர்மத்தை நிலைநாட்டியிருக்கின்றன. அப்படி உருவெடுத்த தெய்வங்களை அந்தந்த வடிவிலேயே தொன்றுதொட்டு வணங்கி வருகிறோம்.

இந்திந்த தெய்வங்களுக்கு இத்தகைய உருவங்கள் என்கிற விளக்கங்களை வேத, புராண நூல்களும் கூறுகின்றன. அவற்றிற்கென சில சாஹித்யங்கள், புனிதத் தன்மைகள் உண்டு. பூஜைகள் மூலமாக மந்திரங்கள் மூலமாக அவை உருவேற்றப்படும் போது நாம் கேட்ட வரன்களை அவை தருகின்றன.

ஆனால் இன்றைய ஐந்து நட்சத்திர விடுதிகளில், பெரிய அலுவலகங்களில், வீடுகளில் கூட பிரம்மாண்டமான ஐந்து முக விளக்குகள் ஆடும் நடராஜர், விநாயகர் போன்ற சிலைகள் வெறும் 'ஷோ பீஸ்'ஸாக வைக்கப்பட்டிருப்பதைப் பார்க்கலாம். தெய்வாம்சத்தைப் பறைசாற்றும் இத்தகைய பொருட்களைக் கண்காட்சிப் பொருள்களாக வைக்கும் போது அவற்றிற்குரிய 'சாந்நித்யம்' கெட்டு விடுகிறது.

அழகான 'கலைப் பொருள்' என்று சொன்னாலும், தெய்வ உருவங்களுக்குத் தெய்வீகப் பொருட்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய மரியாதையையும், அதிகாரத்தையும் தரும்போதுதான் அதற்குரிய பலனையும் நாம் பெற முடியும். இந்தியாவின் பலமே ஆன்மீகம்தான். அதை தழைத்தோங்கச் செய்து வளர்ச்சி பெற வேண்டுமே தவிர மாற்றம், முன்னேற்றம், கற்பனை வளம் என்கிற போர்வையில், 'பவித்ரம்' குறைய நாமே காரணமாகி விடக் கூடாது."

திருமதி யோகேஷ்வரி பாலாஜி :
(சிறு தொழிலபதிர்) :

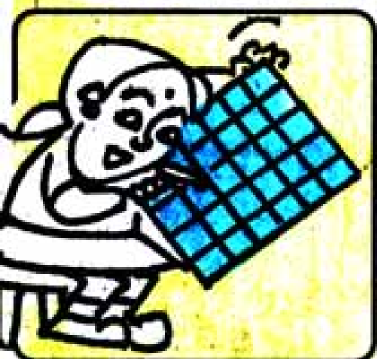
"என் இஷ்ட தெய்வம் விநாயகர். கடவுளை நான் என்றுமே அந்நியமாகப் பார்ப்பது கிடையாது. ஒரு அந்நியோன்ய பாவத்துடன் ஒரு நண்பராக நினைத்து என் சுகதுக்கங்களைப் பகிர்ந்துக் கொள்வேன். வேண்டுவேன். சண்டையும் போடுவேன். இது நான் பக்தி செய்யும் முறை. நான் கடவுளின் ஸ்வரூபம் எந்தவிதத்தில் எத்தகைய உருவத்தில் இருந்தாலும் அது என்னைப் பாதிப்பிற்குள்ளாக்குவதில்லை. ஏனெனில் அதனுள் நான் பார்ப்பது என் தெய்வத்தை மட்டுமே. விநாயகராகத்தான் அதனை என் அகக் கண் இனம்காட்டும். மற்றபடி ஆறு அறிவு படைத்த மனிதனை இனம் புரியாத சக்தி படைத்த இறைவனோடு ஒப்பிடுவதில் எனக்கு ஒப்புதல் கிடையாது."

திருமதி கிருஷ்ணவேணி ரமேஷ் :

"ஆன்மீக உணர்வு தேய்ந்தும், மறைந்தும் வரும் இக் காலகட்டத்தில் மக்களிடையே ஒரு அந்நியோன்ய பாவத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் பல வகை நிலைகளில் விநாயகரை வழிபடுவதை ஒரு தோழமை பக்தி என்று சொல்லலாம். ஒரு செல்லமான சீண்டல் பக்தி என்றும் கொள்ளலாம்.

இறை உணர்வு என்பது ஒரு நம்பிக்கை. அதை நாம் வெளிப்படுத்தும் விதம்தான் பக்திமார்க்கம். பூரண நம்பிக்கையும், சரணாகதியும் இருந்தால் போதும். மஞ்சளைப் பிடித்து வைத்தாலும் பிள்ளையார் தப்பாது வருவார். ஆனால் ஒரு சாதாரண குடிமகனுக்கு விழாக்களும் கொண்டாட்டங்களும் கூடிய வகை வகையான ஆடம்பர உருவங்களும் பக்தி செலுத்தத் தேவைப்படுகின்றன. அவன் கோணத்தில் அவன் வழிபடும் முறை அது தான். இத்தகைய போக்கை மாற்றி சரியான, முறையான பக்தி மார்க்கத்தை அவர்களுக்கு எடுத்துக் கூற வேண்டியது ஆன்மீக பெரியோர்களின் பொறுப்பும், கடமையுமாகும்."

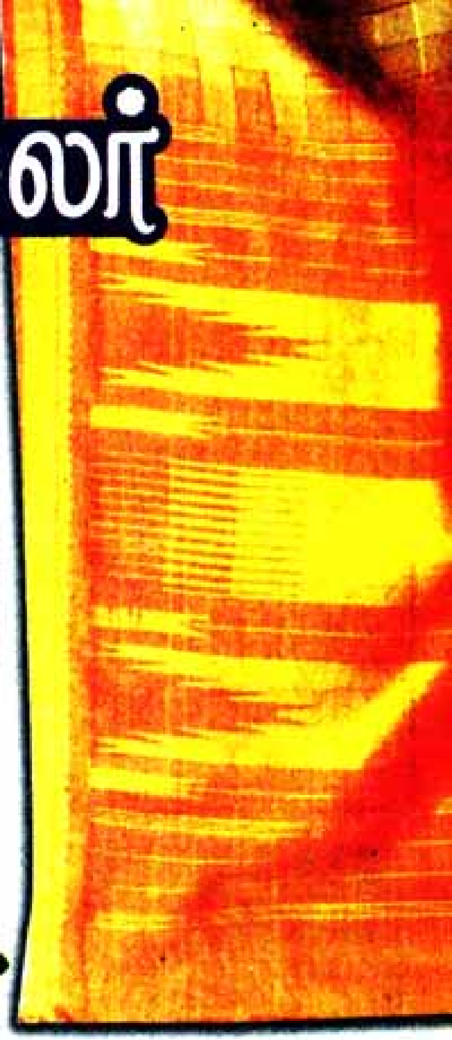
பேட்டி : **கீதாமோஹன்**



Daily Planner என்று சிறிய அளவில் (போர்டு ஸ்டேஷனரி கடைகளில் கிடைக்கிறது. இதையும் பரிசாக யாவருக்கும் தரலாம். குழந்தைகளுக்கு அதில் அன்றாடம் குறிப்புகள் எழுதவும், அட்டவணை போட்டுப் படிக்கவும் சிறு வயது முதலே பழக்கம் ஏற்படும். பெண்களுக்கும் இந்த போர்டு வீட்டில் கிச்சன் மற்றும் ஹாலில் (டெலிபோன் நம்பர்கள் குறிக்கவும், மளிகை சாமான் தீர்ந்து விட்டால் குறித்து வைக்க... இப்படி செய்ய வேண்டிய வேலைகளை மறக்காமல் செய்ய அதன் தேதிகளைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ள என பல விதத்தில் பயன்படும்) மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

- ஜெயந்தி நாராயாணன்.

மங்கையர் மலர்



நவம்பர் 2002

அதிக பக்கங்கள்

கண்ணுக்கும் கருத்துக்கும் விருந்தாக ஏராளமான பண்டிகை சிறப்பம்சங்கள்!



தீபாவளி

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

ரொட்டி ரெடி

ரொட்டி என்றால் அதிலும் 'அக்கி ரொட்டி' எனப்படும் அரிசி மாவு ரொட்டி என்றால் கர்நாடக மாநிலத்தவர்களுக்கு கொள்ளை பிரியம். அரிசி மாவில் மட்டுமின்றி ராகி மாவு, கோதுமை மாவு, சோள மாவிலும் ரொட்டி செய்வதில் மிகவும் கைதேர்ந்தவர்கள்.

செய்முறை :

அரை கிலோ அரிசி மாவில் 2 பெரிய வெங்காயத்தை மிகவும் பொடியாக நறுக்கிப் போடவும். 5-6 பச்சை மிளகாய், ஒரு பெரிய துண்டு இஞ்சியையும் நைசாக அரைக்கவும். இத்துடன் ஒரு மூடி தேங்காய்த் துருவல், 1 ஸ்பூன் சீரகம் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து சிறிது சிறிதாக நீர் விட்டு சப்பாத்தி மாவை விட சற்று இளகலாக மாவு பிசையவும்.

வாணலியில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ஒரு கிரிக்கெட் பந்து அளவு மாவை எடுத்து ஆப்பம் போல வாணலியின் பக்கவாட்டில் வரும்படி கைகளால் மெல்லிய ரொட்டியாக தட்டவும். நடுவில் ஒரு துளை செய்தபின் வாணலியை ஒரு தட்டால் மூடி குறைந்த தீயில் நன்றாக வேகவிடவும். திருப்பிப் போட வேண்டிய அவசியமில்லை. வாணலியில் தட்டி பழக்கமில்லாதவர்கள் தோசைக் கல்லில் தட்டலாம்.

இதே முறையில் ராகி மாவு, கோதுமை மாவு, சோள மாவிலும் ரொட்டி தயாரிக்கலாம். கோதுமை மற்றும் சோள மாவு ரொட்டிக்கு மாவு பிசைய வெந்நீரை மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும்.

பொடியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி, துருவிய கேரட், நன்றாக வதக்கிய இளம் மொச்சைக்கொட்டை அல்லது காராமணி, வேகவைத்து உதிர்த்த உருளைக்கிழங்கு, பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரை, ஆய்ந்த இளம் முருங்கை இலை என விருப்பத்திற்கு ஏற்ப ஏதேனும் ஒன்றை ரொட்டி மாவில் சேர்த்துப் பிசைந்தால் சுவை சத்து இரண்டுமே இரட்டிப்பாகும்.

— பத்மஜா ராமகோபால்



டென்ஷன் நீங்க பண்டிகைகள் அவசியம்!

நவராத்திரிப் பண்டிகையில் தற்காலத்திற்கு ஏற்ற மாதிரி மாற்றங்கள் கொண்டு வரலாமா என்று வேதப் பண்டிதரான தத்வமணி தீட்சிதரை அணுகிக் கேட்டோம். தத்வமணி தீட்சிதர் நம் பண்டையக் காலத்து பண்பாட்டைத் தற்கால தலைமுறையினருக்குப் புரியும் வகையில் நவீன கணிப்பொறியின் உதவியுடன் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதில் தீவிரமாக முனைந்து கொண்டிருப்பவர். இவர் 'ஓஜஸ் பவுண்டேஷன்' என்னும் ஸ்தாபனத்தை நிறுவி அதன் நிர்வாக இயக்குநராக இருப்பவர்.

''நவராத்திரி பண்டிகையின் பின்னணியைப் பற்றி உங்கள் எல்லோருக்குமே தெரிந்திருக்கும். இந்த ஒன்பது நாட்களும் அம்பாள் ஊசியின் மீது கடும் தவம் இருக்கிறாள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு ஸ்வரூபம் அம்பாளுக்கு. சைலபுத்ரி, பிரம்மச்சாரிணி, சித்ரகண்டா, கூஷ்மாண்டா, ஸ்கந்த மாதா, காத்யாயினி, காளராத்திரி, மஹாகௌரி, சித்திதாத்ரி என்கிற ஒன்பது ஸ்வரூபம் தரித்து ஒவ்வொரு வீட்டையும் அனுகிரகம் பண்ணுகிறாள்.



ஏழாம் நாளை ஒட்டி அநேகமாக மூலநட்சத்திரம் வருகிறது. ஏழு, எட்டு, ஒன்பதாம் நாள் லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி, பார்வதி என்கிற மூன்று ஸ்வரூபங்களாகவும் நாம் அம்பாளை பூஜை செய்து தசமி அன்றைக்கு விசர்ஜனம் செய்கிறோம். அதனால் இந்தக் கடைசி மூன்று நாட்கள் மூலம் நட்சத்திரத்தில் தொடங்கி அம்பாளை பூஜிப்பது விசேஷம்.



இந்த ஒன்பது நாளும் நாம் முக்கியமாகப் படிக்க வேண்டியது துர்கா சப்தபதி மற்றும் தேவி மஹாத்மியம். இந்தப் புத்தகத்தில் 13 அத்தியாயங்களில் அம்பாளுடைய ஸ்வரூபத்தைப் பற்றி உள்ளது.

அம்பாளை யார் பூஜை செய்கிறார்களோ அவர்களுடைய சர்வ கஷ்டங்களும் நீங்கி அவர்கள் க்ஷேமமாக இருப்பார்கள்.

தேவி அழிக்கும் அசுரர்கள் வாஸ்தவத்தில் கஷ்டங்களை நசிப்பதற்கு அறிகுறிதான். நவராத்திரி சமயத்தில் ஒவ்வொரு நாளன்றைக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணை அம்பாளாகப் பாவித்து அவர்களுக்கு வஸ்திரம் தாம்பூலம் கொடுக்கப்படுகிறது. அதே மாதிரி கன்யா பூஜையும் செய்து ஒன்பது கன்யா குழந்தைகளுக்கும் வஸ்திரம் தாம்பூலம் கொடுப்பது வழக்கம்.

நவராத்திரி பூஜையை எவரும் எந்த காரணத்திற்கும் விட்டு விடக் கூடாது. இந்த

ஒன்பது நாட்களிலும் தீபத்தை ஏற்றி கலசத்திற்கோ படத்திற்கோ புஷ்பம் போட்டு தினமும் ஒரு பெண்ணைக் கூப்பிட்டு வெற்றிலை, பாக்கு கொடுக்க வேண்டும். நைவேத்தியம் பண்ண முடியாதவர்கள் தேங்காய், பழம் வெற்றிலை வைத்து நைவேத்தியம் பண்ணினால் போதும். மற்றபடி சுண்டல் அந்நிய பதார்த்தங்களைச் செய்ய வேண்டும் என்று நம் சாஸ்திரம் சொல்லவில்லை.

அதே மாதிரி கொலு வைக்க வேண்டும் என்றும் நம் சாஸ்திரங்கள் சொல்லவில்லை. வடஇந்தியாவில் கொலு வைக்கும் வழக்கம் இல்லை. ஆனால் பூஜையும் மற்ற சம்பிரதாயங்களும் வடக்கிலும் உண்டு.

கொலு வைப்பது என்பதும் உலகமே அந்த அம்பாளின் சொரூபம் என்று 'சிம்பாலிக்காக' குறிக்கும் ஒரு வழக்கம்தான். ஆனால் கொலு வைத்தால் ஏதாவது ஒரு நைவேத்தியம் செய்யாமல் இருக்கக் கூடாது. தினமும் ஒருவரையாவது கூப்பிட்டு கொலுவின் முன் பாடச் சொல்லி தாம்பூலம் கொடுக்க வேண்டும்.

அடுத்த தலைமுறையினருக்கு நவராத்திரிப் பண்டிகையின் உண்மையான அர்த்தத்தை நாம் எடுத்துச் சொன்னால் அவர்கள் கண்டிப்பாகப் பண்டிகையை ஆர்வத்துடன் தொடர்வார்கள். இப்போது பாருங்கள், இளையதலைமுறையினருக்கு எத்தனை டென்ஷன், மனச்சோர்வு, பயங்கள்? துர்கையை நினைத்து சுலோகங்களைச் சொன்னால் சகலவிதமான பயங்களும் நீங்கி விடும். ஞாபகசக்தியும் புத்திக்கூர்மையும் அதிகரிக்கும். துக்கங்கள் விலகி விடும். போட்டிகள் நிறைந்த இன்றைய உலகத்து குழந்தைகளுக்கு இப்படிப்பட்ட பண்டிகைகள் அவசியம்.

இதற்குப் பிரத்தியேகமான ஒரு காரணம் இருக்கிறது. இது ஸ்த்ரீகளுக்கும் பொருந்தும். நவராத்திரியே ஸ்த்ரீகளுக்குப் பிரத்தியேகமான பண்டிகைதான். நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் சக்தி ஸ்வரூபமான அம்பாளின் பலம் அதிக வீரியமுள்ளது. ஒன்பது நாட்கள் வீட்டில் பூஜை செய்யும் போது வீட்டிலே சக்தி அதிக அளவில் உற்பத்தியாகி வருடம் பூராவும் நன்மையே நடப்பதற்கு வழிவகுக்கிறது. இந்தச் சக்தியை நாம் சேகரித்து வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் எந்தவிதமான பிரச்னையையும் எதிர்கொள்ளும் தைரியம் ஏற்படுகிறது. குடும்பத்தில் சாந்தி ஏற்படும்.

மற்றபடி கொலு, கர்பா டான்ஸ் போன்றவை நாளாவட்டத்தில் வந்தவை. நவராத்திரி சமயத்தில் தெய்வீகமான பூஜைக்குத்தான் மகத்துவம் அதிகம். மற்றவையெல்லாம் அவரவர் இஷ்டத்தைப் பொறுத்து இருக்கிறது.

'நவ'ராத்திரி என்பது ஒன்பது ராத்திரியை மட்டும் குறிப்பிடவில்லை. 'நவம்' என்றால் புதியது என்றும் ஒரு அர்த்தம் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு நாளையும் புதிய ஒரு நாளாகப் பாவித்து பழைய, வேண்டாத விஷயங்களை விட்டு விட்டுப் புதிய, நல்ல எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்து கொள்வதற்கு நல்ல சந்தர்ப்பம் நவராத்திரி பண்டிகை.

மனதில் நிம்மதியில்லாமல் இருக்கும் தற்காலத்திய மக்கள் இந்த நல்ல வாய்ப்பை விட்டு விடாமல் சிறிது நாட்களாவது தெய்வீகமான ஒரு சூழலை ஏற்படுத்திக் கொண்டு தேவியை உபாசித்து வந்தால் சாந்தி ஏற்பட்டு சந்தோஷம் நிலவும்.

— ஸ்வாதி.



வழக்கமாகத் தேங்காய் வெல்ல பூரணத்தைத்தான் மைதா மாவு பூரியில் வைத்து கொழுக்கட்டையாக செய்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுப்போம். அதற்குப் பதில் பச்சைப் பயறு வெல்லம் கலந்த சுண்டலை, மிக்ஸியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்டி, அதை மைதா மாவு பூரியில் வைத்து கொழுக்கட்டையாக செய்து எண்ணெயில் போட்டெடுத்தால் சுவையாக இருக்கும். பச்சைப் பயறும் நல்லது. குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

பண்டிகை என்றாலே 'கிச்சன்' வேலைதானா?



• நித்யா ராம்குமார்

பரணை விட்டுக் கொலு பொம்மைகளை இறக்க வேண்டும்... படிகளமைத்து பொம்மைகளைத் துடைத்து அடுக்க வேண்டும்... இன்னும் புதிய பொம்மைகள்... வைத்துக் கொடுப்பதற்குத் தாம்பூல சாமான்கள் வாங்க வேண்டும், கூப்பிட வேண்டியவர்களின் பட்டியலைத் தயார் செய்ய வேண்டும், நைவேத்தியங்களைப் பற்றிய விலாவாரியான லிஸ்டை ரெடி பண்ண வேண்டும்... வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கோ அலுவலகத்தில் முன்கூட்டியே பர்மிஷனோ, விடுமுறையோ சொல்ல வேண்டும். என்ன மலைப்பாக இருக்கிறதா? இந்தப் பண்டிகை வேலைப் பளுதான் இன்றைய பெண்களை மூச்சுத் திணற வைக்கிறது. இதிலே மாற்றம் என்ன செய்தால் கலாசாரத்தையும் விடாமல், கஷ்டமும் படாமல் இருக்கலாம் எனச் சிலரைக் கேட்டபோது -



• அருணா சுப்ரமணியம்

சுசீலா சுப்ரமணியன்: (அடையாறு அனந்த பத்மநாப சுவாமி கோயிலின் பொறுப்பாளிகளில் ஒருவர், காந்தி நகர் மாதர் சங்கத்தின் உபதலைவி மற்றும் நிருத்ய ரங்க சபாவை ஸ்தாபித்து 18 ஆண்டுகளாக நடத்திக் கொண்டிருப்பவர்.)

"நவராத்திரிக்கு இரண்டு மாதங்கள் முன்பே இராத்திரி தூக்கம் போய் விடும் எனக்கு. இந்த வருடம் என்ன 'தீம்' வைத்து கொலு அமைக்கலாம் என்று யோசிக்க ஆரம்பித்து விடுவேன். நவராத்திரி பத்து நாளும் எங்கள் வீடு விழாக் கோலம் பூண்டிருக்கும்" என்று உற்சாகமாகக் கூறுகிறார்.

• ரேவதி மோஹன்



"உங்கள் குழந்தைகள் இத்தனை விலாவாரியாகப் பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுவார்கள் என்கிற நம்பிக்கை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?" என்று நாம் வினவுகிறோம்.

"என் பெண்களும் பேத்திகளும் ரொம்பவும் ஆர்வத்தோடு கொண்டாட்டத்தில் கலந்து கொள்கிறார்கள். திருமணத்திற்குப் பிறகும் தொடர்ந்து கொண்டுதான் வருகிறார்கள். எல்லாம் நாம் வளர்க்கற முறையில்தான் இருக்கிறது.



• சுசீலா சுப்ரமணியன்

இத்தனை ஏற்பாடுகளும் 'டீம் வொர்க்'தான். என் அக்கா எனக்கு நிறைய உதவி செய்வார். பெண்கள், பேத்திகள் வீட்டில் இருப்பவர்கள் எல்லோரும் ஒன்றாகச் செய்வதால் சிரமம் தெரிவதில்லை. ஆனால் இந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்கு இதெல்லாம் முடியவில்லை என்றால் சிம்பிளாகச் செய்யலாமே?

நாலு பொம்மை வைத்தால் என்ன, நாற்பது பொம்மை வைத்தால் என்ன? அதன் பின் இருக்கும் 'ஐடியா'தான் முக்கியம். எளிமையாக வைக்கும் கொலுவையும் கலைநயத்துடன் அமைக்கலாம். வைத்துக் கொடுப்பதற்கு பட்சணங்களை முன்கூட்டியே செய்தோ, வாங்கியோ வைத்துக் கொள்ளலாம். நவராத்திரி பண்டிகையை முடிந்தவரையில் கலை, சங்கீதம்,





நடனம், நட்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து எளிமையான பூஜை, கொலு வைத்து சந்தோஷமாக எல்லோருமே கொண்டாடலாமே? அதில் என்ன கஷ்டம்?" என்று ஒரு குழந்தையின் உற்சாகத்துடன் கேட்கிறார்.

அருணா சுப்ரமணியம் : *(இவர் நிர்வாகம் மற்றும் பொருளாதார ஆலோசகராக வேலை பார்ப்பவர்)*

"திருமணத்திற்குப் பிறகு என் மாமியார் வீட்டில் கொலு வைக்கும் படலத்தை பெரிய அளவில் கொண்டாடும் வழக்கத்தை நான்தான் ஆரம்பித்து வைத்தேன். என் மாமியாரிடம் பல பழைய, பெரிய கொலு பொம்மைகள் இருந்ததைப் பார்த்து என் உற்சாகம் அதிகமானது. கடந்த ஐந்தாறு ஆண்டு

• மஹாலக்ஷ்மி

களாக எங்கள் வீட்டுக் கொலு மேலும் மேலும் பெரிதாகிக் கொண்டே வருகிறது. நூறு பேர்களுக்கு மேல் கூப்பிட்டு மஞ்சள் குங்குமம் கொடுத்து வருகிறேன்.

காலையில், வாத்தியார் வந்து பூஜை செய்வார். நைவேத்தியங்களைத் தயார் செய்து பூஜை முடிவதற்குப் பதினோரு மணியளவிற்கு ஆகிவிடும்.

வேலைக்குப் போகும் பெண் என்பதால் இந்தப் பண்டிகையை ஏற்பாடு செய்வது சிரமமாகத்தான் உள்ளது. எனக்குப் பிடிக்கும் என்பதால் சம்பிரதாயம் ஒன்றையும் விடாமல் செய்து வருகிறேன். ஆனால் நேரம் இல்லாதவர்கள் மற்ற நாட்களில் எளிமையாகப் பூஜையை முடித்துக் கொண்டு சரஸ்வதி பூஜையை மட்டும் விஸ்தாரமாகச் செய்யலாம்.

நம்ம பண்டிகைகளைப் பார்த்தால் பூஜை நேரத்தை விட அதற்கு ஏற்பாடு செய்வது, நைவேத்தியம் செய்வது இதற்குத்தான் அதிக நேரம் செலவழிகிறது.

நான் வடக்குப் பக்கம் இருந்திருக்கிறேன். அங்கெல்லாம் பண்டிகை என்றால் உற்சாகமாகக் கொண்டாடுவதில்தான் அதிகம் கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. ஹோலி, தசரா, தீபாவளி பண்டிகைகளின் போது அலங்கரித்துக் கொள்வதும் உறவினர், நண்பர்களைச் சந்திப்பதும்தான் முக்கியம். இதனால் இளம் வயதினர் உற்சாகத்துடன் எல்லா பண்டிகைகளிலும் கலந்து கொள்கிறார்கள்.

காலப்போக்கில் நாமும் சில பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக் கொண்டால் நல்லது என்றே தோன்றுகிறது. பூஜையை முடித்து கற்பூரம் ஒற்றிக் கொள்வதுடன் குழந்தைகளின் வேலை நின்று விடக் கூடாது. அதனால் அவர்களுக்கு ஆர்வம் உள்ள விஷயங்களை நாம் புகுத்த வேண்டும். பாட்டு, டான்ஸ், என்று சேர்த்தால் எல்லோருக்குமே உற்சாகமாக இருக்கும்.

இப்போது சகோதரர்களுக்காக நாம் வைக்கும் கனுபிடியையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வடக்கில் சகோதரர்களுக்காகக் கொண்டாடப்படும் 'ராக்கி' பண்டிகையுடன் ஒப்பிடுங்கள். கண்கவரும் 'ராக்கி வாங்குவதிலிருந்து 'கிஃப்ட்' வாங்குவது வரையில் இளம்பிராயத்தினர் வெகு உற்சாகத்துடன் கலந்து கொள்கிறார்கள். நமக்கு, நாம் செய்யும் சம்பிரதாயங்களின் அர்த்தம் தெரிவதில்லை. நம் பெற்றோர்கள் 'இது இப்படித்தான் செய்தாக வேண்டும்,' என்றார்கள். நாமும் கடைபிடித்து வந்தோம்.' இந்தத் தலைமுறையினரிடம் இந்தப் பதில் செல்லவில்லை! அதனால்தான் ராக்கி, மெஹந்தி, கர்பா நடனம் போன்றவை இப்போது இங்கே பிரபலமாகி வருகின்றன.

நாங்கள் கூட்டுக் குடும்பத்தில் இருப்பதால் எல்லாப் பண்டிகைகளையும் பண்பாட்டு ரீதியாகக் கொண்டாடி வருகிறோம். சில சமயங்களில் பண்டிகை வருகிறதே என்கிற பயம் தலைதூக்குவது நிஜம்.

பண்டிகைகள் சமூக உறவுகளையும் நட்புகளையும் பலப்படுத்தி தினசரி வாழ்க்கையிலிருந்து மாறுபட்ட அனுபவங்களாக அமைய வேண்டும். பண்டிகை என்றால் கிச்சன் வேலைதானா? என்கிற அலுப்பு பெண்களுக்கு ஏற்படக் கூடாது. மேலும் பிட்ஸா, பாஸ்டா என்று உணவுப் பழக்கம் மாறிவரும் நம் குழந்தைகளிடம் கஷ்டப்பட்டு செய்த கொழுக்கட்டைகளைக் கொண்டு கொடுத்தால் அவர்கள் தலைமறைவாகி விடுகிறார்கள்.

வருங்காலத் தலைமுறையினர் தம் பண்



'ராக்கி'க்கு கட்டும் வண்ணக் கயிறு/ அல்லது பட்டையை நிறைய வாங்கி, கொலுப் படியின் பார்டரில் கலர் மாற்றி மாற்றியோ ஒரே கலரிலோ வாங்கி ஒட்டவும். தோரணத்தில் ஆங்காங்கே ராக்கி கயிறைக் கட்டிப் பாருங்கள். பளபளப்பான ராக்கி கயறு காற்றில் ஆடும் போதும், சுற்றும் போது, பளபளவென ஆங்காங்கே மின்ன, ஏதோ நட்சத்திரம் வீட்டிற்குள் வந்தது போல் இருக்கும்.

- போரூர். ஆர். சீதா



அரிசி உப்புமா செய்ய சலித்தெடுத்த அரிசி ரவையில் 2 ஸ்பூன் நெய், அல்லது நல்லெண்ணெயில் நன்றாகப் பிசிறி வைத்துக் கிளறினால் உப்புமா உதிர் உதிராக இருக்கும்.

- ஜானகி ஸ்ரீநிவாஸன்.

டிகைகளைத் தொடர்ந்து கொண்டாட வேண்டுமானால் அதில் அவர்களுக்குப் பிடித்த பாட்டு டான்ஸ், உடை, உணவு என்று மாற்றம் கொண்டு வருவதில் தவறில்லை. கூடவே நாமும் நம் வேலைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு நம் குடும்பத்தினருடன் இன்முகத்துடன் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கலாமே?"

ரேவதி மோஹன் : *(இவர் இல்லத்தரசி என்றாலும் வேலைக்குப் போகும் 'பிஸி'யான பெண்ணின் மாடர்ன் மாமியார். குட்டிப் பையன் பேரன் நீரஜ் கால்களில் சக்கரம் கட்டிக் கொண்டு அம்பு போல் இங்கேயும் அங்கேயும் பாய்கிறான். அதனால் பண்டிகைகளை எளிமையாகக் கொண்டாட வேண்டும் என்கிற முகாமைச் சேர்ந்தவர் ரேவதி)*

"இப்பத்தான் எல்லோரும் ஒரு நாளோ, ரெண்டு நாளோ டேட் போட்டு வெற்றிலை, பாக்கு வாங்க அழைக்கிறார்களே? அதுவே பெரிய மாற்றம்தானே? நவராத்திரி சமயத்தில் வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் விளக்கேற்றி, பாயசம் சுண்டல் வைத்து அவரவர்கள் செய்யும் ஆத்ம பூஜையோ சுலோகங்களையோ சொன்னாலே போதும். லலிதா சகஸ்ரநாமம், நவாவரணப் பாட்டு கேசட்டுகளைப் போட்டு விடலாம்.

இப்போதெல்லாம்தான் ரெடிமேடாக பட்சணங்கள் கிடைக்கிறதே? இல்லாவிட்டால் இதற்காகவே சில மாமிகள் பட்சணங்கள் செய்து பாக்கெட்டுகளில் போட்டே விற்கிறார்கள். வைத்துக் கொடுப்பதற்கு இவற்றையே வாங்கி வைத்துக் கொள்ளலாம். கொலுவை சிம்பிளாக வைத்தாலும் நவராத்திரியின் அர்த்தத்தைப் புரிய வைக்கும்படி ஒரு 'தீமை' எடுத்து வைத்தால் குழந்தைகளுக்கு ஆர்வம் ஏற்படும். இல்லாவிட்டால் ஏதாவது ஒருநாள் அவர்களுக்குப் புரியும் வகையில் கதை மாதிரி ஏற்பாடு செய்யலாம்.

அர்த்தம் புரிந்தால் குழந்தைகளுக்குத் தானாகவே ஆர்வம் ஏற்படும். இப்போதெல்லாம் இண்டர்நெட்டிலேயே ஒவ்வொரு பண்டிகையின் பின்னணியும், அவை எப்படி கொண்டாடப்படுகின்றன போன்ற விவரங்களும் உள்ளன. நாமும் படித்து குழந்தைகளையும் தெரிந்து கொள்ளச் சொல்லலாம்.

பண்டிகைகள் எல்லோரும் கூடிக் கொண்டாடும் விசேஷங்களாக மாறி வருகின்றன. அதனால் வேலைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு குழந்தைகளுக்கு ஆர்வம் ஏற்படும் விதத்தில் சில புதிய விஷயங்களை நாம் சேர்த்துக் கொண்டால் எல்லோருமே பண்டிகைகளை உற்சாகத்துடன் வரவேற்பார்கள்.

நம் பண்பாட்டை வருங்கால தலைமுறையினர் விடாமல் தொடருவார்கள் என்கிற திடமான நம்பிக்கை எனக்கு இருக்கிறது. இப்போதெல்லாம் பார்த்தால் வெளிநாடுகளுக்குச் செல்பவர்கள்தான் இன்னும் ஆர்வத்துடன் நம் சம்பிரதாயங்களைக் கடைபிடித்து பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுகிறார்கள். ஆவணி அவிட்டம், காயத்திரி ஜபம் எல்லாம் ஒன்றுவிடாமல் இளைய தலைமுறையினர் செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்."

மஹாலக்ஷ்மி :

(வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணின் தாய் இவர். ஆசாரமான குடும்பம் என்றாலும் பண்டிகைகளைக் கொண்டாடும் விதத்தில் சில மாற்றங்களைக் கொண்டு வரலாம் என்று இவரும் கூறுகிறார். ஆன்மீகத்தில் அதிக ஈடுபாடுள்ளவர் என்பதால் தேவி பூஜையை ஒரு சம்பிரதாயம் விடாமல் செய்கிறார் இவர்.)

"சுருக்கமா பூஜை பண்ண வேண்டும் என்றால் வெண்கலம், பித்தளை என்று ஏதாவது ஒரு சொம்பை எடுத்து அரிசி, இரண்டு துவரம் பருப்பு போட்டுத் தேங்காய், மாவிலை வைத்துக் கலசம் வைத்து இரண்டு முகமாவது உள்ள விளக்கை ஏற்றினாலே போதும். முடிந்தால் பூ, குங்குமம், அட்சதை போட்டு லலிதா சகஸ்ரநாமம் சொல்லலாம். பழக்கப்பட்டவர்களுக்கு

இதற்குப் பதினைந்தே நிமிடம்தான் ஆகும்.

என் மகள் அலுவலகத்திற்குக் கிளம்பு வதற்கு முன் குக்கரில் பருப்பை வேகவைத்து, அவசரமாக ஒரு பாயசம் வைத்து, பன்னி ரண்டு வடைகளைச் செய்து முடித்து விடு வாள். அதே குக்கரில் ஊறவைத்த கடலை, பட்டாணியைப் போட்டெடுத்து தாளித்துக் கொட்டினால் சுண்டல் ரெடி.

ஒண்ணும் முடியாதவர்கள் தாம்பூலம் நைவேத்தியம் பண்ணினால் கூடப் போதும். அல்லது கல்கண்டு திராட்சை நைவேத்தியம் பண்ணலாம்.

விலாவாரியாகப் பூஜை செய்யத்தான் வேண்டும் என்கிற கட்டாயம் இல்லை. பக்தியும் சிரத்தையும் இருந்தால் அதுவே போதும்.

வருங்காலத்தில் என் பெண்ணும், பேத்தி யும் நவராத்திரி பண்டிகையை விட்டு விடாமல் தொடருவார்கள் என்கிற நம் பிக்கை எனக்கு இருக்கிறது."

நித்யா ராம்குமார் : *(பிளஸ்டூ படிக்கும் மாணவி. பள்ளி, ட்யூஷன், போர்ட் பரீட் சையைத் தவிர இன்னும் எத்தனையோ 'எண்ட்ரன்ஸ்' பரீட்சைகளுக்குத் தயார் செய்து கொண்டிருப்பவர். இருந்தாலும் பல கலாச்சாரங்களின் சங்கமம் இவர்களது நவராத்திரி கொண்டாட்டத்தில் அடங்கி யிருப்பதால் கர்பா டான்ஸ், பாட்டு, அந்தா க்ஷரி, விருந்தோம்பல் என்று அசத்து கிறார்கள் நித்யாவின் குடும்பத்தினர்.)*

"கொலுவில் நம் பண்டைய காலத்து மண் பொம்மைகளுடன் கூட மார்டன் பொம்மைகளையும் வைத்து உலக அளவில் ஏதாவது தீம் வைக்கலாமே?" என்று நம் கொலுவை உலக அளவிற்கு விரிவுபடுத்தும் ஐடியாவை கொடுக்கிறார் இவர்.

"நவராத்திரி பண்டிகையின் போது எங் களை மாதிரி ப்ளஸ்டூ படிப்பவர்களுக்குக் கட்டாயமாக இரண்டு நாட்களாவது விடு முறை கிடைக்கும். அதை ஆனந்தமாகக் கொண்டாட விரும்புகிறோம். அந்தச் சமயத் தில் நம் உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் கூப்பிட்டு வெத்தலை, பாக்கு கொடுக்கும் போது கூடவே விருந்து சாப்பாட்டையும் ஏற்பாடு செய்யலாம். ஒவ்வொரு குடும்பமும் ஒரு ஐட்டம் பண்ணிக் கொண்டு வந்தால் யாருக்குமே சிரமம் தெரியாது.

பிறகு கொலுவின் முன் பாட்டுக் கச்சேரி, அந்தாக்ஷரி, கர்பா டான்ஸ் எல்லாம் நடத்த லாம். அதற்குப் பிறகு விருந்து சாப்பாடு. இப் படியாக நம் சம்பிரதாயத்துடன் கொண் டாட்டத்தையும் சேர்த்தால் எங்கள் டென் ஷன் எல்லாம் வடிந்து மீண்டும் கிளாஸ் ஆரம்பிக்கும் போது புது உற்சாகத்துடன் போவோம். நவராத்திரி கொண்டாட்டம் ஒரு நல்ல டென்ஷன் பஸ்டராக அமையும்," என்கிறார் நித்யா.

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**

அரிசிச் சுண்டல்

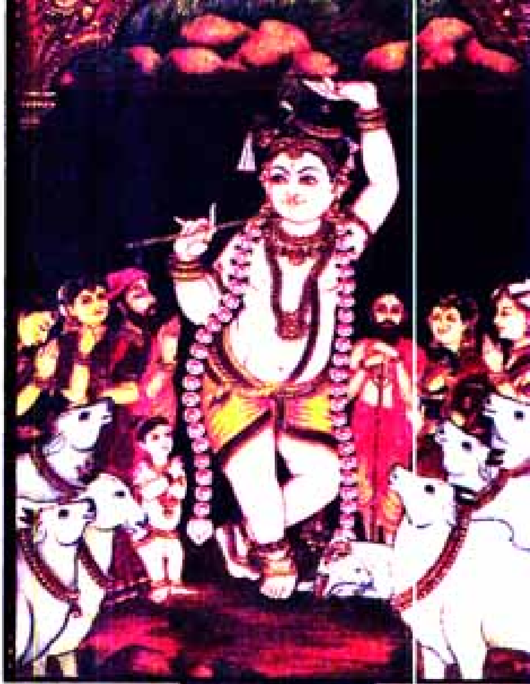


'அரிசிச் சுண்டலா?' என்று நீங்கள் கிண்டல் செய்வது காதில் விழுகிறது. ஆனால் ஒரு தடவை சாப்பிட்டால் மீண்டும் சாப்பிட ஆசைப்படுவீர்கள். கால் படி புழுங்கலரிசியை வாணலியில் இட்டு நன்றாகப் பொரியும்படி வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பாத்திரத்தில் அரைப்படித் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் வறுத்த அரிசியைக் கொட்டுங்கள், மூக்கால் வேக்காட்டில், வேண்டிய உப்பு சேர்த்துச் சிறிது நேரம் கழித்து அரிசியை வடிதட்டில் கொட்டி நீரை வழிய விட்டு விட வேண்டும்.

பிறகு ஒரு வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றிச் சிறிதளவு தேங்காயெண்ணெயை விட்டு, கடுகு, பச்சை மிளகாய் கொண்டு தாளித்து, நீர் வடித்த அரிசியை வாணலியில் கொட்டிக் கிளற வேண்டும். ஒரு மூடி தேங்காய்த் துருவல், சிறிதளவு பெருங்காயம் கரைத்த நீர், கருவேப்பிலை இவற்றைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி இறக்கி விட வேண்டும். இப்போது அரிசிச் சுண்டலைச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

- எஸ். சுவர்ணாதேவி

ஒரு சிற்பி ஓவியராகிறார்!



தஞ்சாவூர் பாணி பெயிண்டிங்கில் மயங்காதவர் யாரும் இல்லை. மிகவும் பழமை வாய்ந்த இந்த ஓவியப் பாணியில் பெரும்பாலும் புராணங்களில் இடம்பெற்றிருக்கும் தெய்வ உருவங்கள்தான். அத்தகைய ஓவிய பாணியில் மிகவும் ஈடுபாடு கொண்டு தன்னுடைய திறமையையும் உபயோகித்து இந்த ஓவியங்களுக்கு உயிரூட்டி வருகிறார் பெங்களூரைச் சேர்ந்த சோமலதா.

கடந்த முப்பது வருடங்களாக மரம் மற்றும் கற்களைச் செதுக்கும் சிற்பியாக இருந்த சோமலதா இதற்கு மேல் ஏதாவது புதுமையாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் தன் முழு கவனத்தையும் தஞ்சாவூர் பாணி ஓவியங்களில் செலுத்தினார். பரமேச்வர ஆச்சார்யா என்ற பல தேசிய விருதுகள் பெற்ற சிற்பியிடம் இவர் பல வருடங்கள் பயிற்சி எடுத்திருப்பதால் சிற்பக் கலையில் அனைத்தையும் நன்கு கற்று ஓவியத்திலும் ஈடுபாட்டுடன் பல உயிரோவியங்களைப் படைத்து வருகிறார்.



சிற்பக் கலையில் தேர்ந்தவர் ஆகையால் ஓவியங்களில் நல்ல உயிரோட்டத்தைக் கொடுக்க முடிகிறது என்பது இவரது ஓவியங்களைக் கவனித்தால் புரிகிறது. Regional Design and Technical Institute (RDTI) கழகத்தைச் சேர்ந்த கலைஞர்கள் கங்காதர் மற்றும் ஜனார்த்தனன் இவர்களுடன் கூட்டு முயற்சியில் தஞ்சாவூர் ஓவியங்களைப் படைத்து வருகிறார்.



"தஞ்சைபாணி ஓவியங்களில் கண்ணாடி மற்றும் கற்கள்' பதிக்கப்படுவதால் ஓவியங்களில் மிக நுணுக்கமான வேலைப்பாடுகள் செய்ய முடியாமல் போக நேரிடுகிறது. அதனால் தங்க இழைகள் கொண்டு ஓவியங்களை அழகுபடுத்துறேன். மேலும் நாங்கள் ஓவியம் வரையும் போர்டில் பழைய கால முறைப்படி புளியங்கொட்டையை ஊறவைத்து அரைத்துத் தடவிய பிறகு சாக்பீஸ் பௌடரையும் கலந்து அடித்தளம் தயாரித்து அதற்கு மேல் ஓவியம்

வரைவதால் எங்கள் ஓவியங்கள் 60லிருந்து 70 ஆண்டுகள் வரை எந்தவித பாதிப்பும் இல்லாமல் புதியது போலவே இருக்கும்'' என்கிறார் சோமலதா. இவருடைய ஓவியங்களில் ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி, பாண்டுரங்கன், கோவர்தனகிருஷ்ணன், மாரி அம்மன் கஜலக்ஷ்மி ஓவியங்கள் உயிரோட்டமுள்ளவையாகக் காட்சி தருகின்றன.



அந்தக் கால சில்பியின் ஓவியங்களில் தெய்வீகக் களை அதிகம் என்று கூறும் இவர் பெரும்பாலும் 'சில்பி'யின் தெய்வ உருவங்களையே வரைந்து அழகுபடுத்துகிறார். இந்த ஓவியங்களை முடிக்க எட்டு மணி நேரம் வரை ஆகிறதாம். சில சமயம் மாதக் கணக்குக் கூட ஆகிறது. இவ்வளவு கடும் உழைப்புடன் ஓவியங்களைத் தந்தாலும் வாங்குபவர்கள் விலை அதிகம் என்று சுலபமாகக் கூறி விடுகிறார்கள்.



''ஆனா அப்படிக் கூறுபவர்கள் கண்ணை மூடிக் கொண்டு எந்தவிலை கொடுத்தாவது 'மாடர்ன் ஆர்ட்' ஓவியங்களை வாங்கி விடுகிறார்கள்'' என்று சோமலதா வருத்தப்படுகிறார்.

''தஞ்சைபாணி ஓவியங்களில் பெரும்பாலும் உருவ அமைப்பு கவனித்தால் ஒரே சீராக இல்லாமல் உள்ளது. எல்லாமே அப்படி இருக்கிறது என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் உருவ அமைப்பைச் சீராக்கி சிற்பக் கலையின் அறிவு மூலம் இன்னமும் மெருகூட்டி உயிரோவியமாகச் செய்வதில் எனக்கு மட்டும் பாராட்டும் பெருமையும் உரியதல்ல. என் ஒர்க்-ஷாப்பில் பணியாற்றும் கங்காதர், ஜனார்தனன் மூவரின் கூட்டு முயற்சிதான் சிறப்பான ஓவியங்களின் வெற்றிக்குக் காரணம்'' என்று கூறும் சோமலதா உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்காகப் பல உதவிகளைப் புரிந்து வருகிறார். பல முறை இவர் ஓவியக் கண்காட்சிகள் நடத்தி அந்தப் பணத்தை உடல் ஊனமுற்றவர்களின் நலனுக்காக வழங்கி இருக்கிறார்.



— இந்திரா கோபாலன்





தேவையான பொருட்கள் :

சதுரமான பிளாஸ்டிக் அல்லது மரப் பலகை - 1 (படத்தில் நீங்கள் காண்பது 9"X9" பலகை)

சின்ன சதுர கோல ஸ்டிக்கர் - 1,

உருண்டைக் கட்டைகள் - 4,

சிறிய செவ்வக மரப்பலகை அல்லது பிளாஸ்டிக் பலகை - 1,

சிறிய, பெரிய வெள்ளை முத்துகள் கொஞ்சம்,

ஜிகினா பேப்பர் (தங்கக் கலர், வெள்ளிக் கலர்; பச்சைக் கலர்)

சம்கி கொஞ்சம்

ஃபெவிகால்

கெட்டியான ட்வெய்ன் நூல்

பிளாஸ்டிக் பாட்டிலின் மூடி

சிறிய பிளாஸ்டிக் கிண்ணம்,

காலி செல்லோடேப் வளையம்,

பழைய டேபிள் டென்னிஸ் பந்து,

தங்கக் கலர் மணி - 2,

தங்கக் கயிறு கொஞ்சம்.

செய்முறை :

• முதலில் சதுரப் பலகையின் நடுவாக கோல ஸ்டிக்கரை ஒட்டவும்.

• உருண்டைக் கட்டைகள் மீது தங்கக் கலர் பேப்பரை ஒட்டவும். (கட்டையின் மேல் வட்டம், அடிவட்டம் இரண்டிலும் பேப்பர் ஒட்டாமல் அப்படியே இருக்கட்டும்.)

• பிறகு சதுரப் பலகையின் நான்கு ஓரங்களிலும் ஃபெவிகால் தடவி நான்கு கட்டைகளையும் அதில் ஒட்டி நிற்க வைக்கவும்.

இந்த வருடம் ஒரு புது அயிட்டமாக ஊஞ்சல் செய்து கொலுவில் அசத்தலாமா?

ஊஞ்சலை எந்தக் கடையில் வாங்கினீங்க?

• மூங்கில் கூடையின் மேல் புறத்தைப் பச்சை மற்றும் வெள்ளிக் கலர் ஜிகினா பேப்பரால் அலங்காரம் செய்யவும். (சின்னச் சின்ன ரோஜாப் பூக்களால் அலங்காரம் செய்திருப்பதைப் படத்தில் காணலாம். இந்த அலங்காரம் அவரவர்

கற்பனைக்கும் திறமைக்கும் ஏற்ப எவ்வளவு செய்தாலும் நன்றாக இருக்கும்).

• ட்வெய்ன் நூலில் சிறிய முத்துகளைக் கோர்த்து மூங்கில் கூடையின் உள்புறத்திலிருந்து செருகி இரண்டு இடங்களில் படத்தில் காட்டியபடி வளையங்களாகத் தொங்க விடவும். (இவைதான் ஊஞ்சல் சங்கிலிகள்)

• பிளாஸ்டிக் பாட்டிலின் மூடி, பிளாஸ்டிக் கிண்ணம், செல்லோடேப் வளையம், டேபிள் டென்னிஸ் பந்து எல்லாவற்றின் மீதும் தங்கக் கலர் பேப்பர் ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். (கலர் பேப்பர் ஒட்டிய பந்துகள் கடைகளிலேயே கிடைக்கின்றன. வேண்டுமானால் அதை வாங்கி உபயோகிக்கலாம்.)

• அலங்கரித்த மூங்கில் கூடையின் மேல் வரிசையாக, ஒவ்வொன்றாக ஃபெவிகாலினால் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஒன்றன் மீது ஒன்றாக ஒட்டவும். பக்கவாட்டில் வரிசையாகப் பெரிய முத்துகளை நெருக்கமாக ஒட்டவும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக தங்கக் கலர் மணியை ஒட்டவும். பார்க்கக் கலசம் மாதிரி இருக்கும்.

• சிறிய பலகையின் மீது தங்கக் கலர் பேப்பர் ஒட்டவும். (இதுதான் ஊஞ்சல் பலகை).

• மூங்கில் கூடையின் நான்கு ஓரங்களிலும் ஃபெவிகால் தடவி, நான்கு தூண்களின் மீது ஒட்டவும்.

• நன்றாக உலர விடவும்.

• பிறகு தங்கக் கலர் பேப்பர் ஒட்டிய சிறிய பலகையை மூங்கில் கூடையின் நடுவிலிருந்து தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் முத்து வளையங்களுக்குள் செருகி விடவும்.

• தங்கக் கலர் கயிறை ஊஞ்சல் பலகையின் நடுவில் சுற்றிக் கட்டி நுனியில் கொஞ்சம் கயிறு தொங்குகிறாற்போல் வைத்து அதில் மணியைக் கட்டி விடவும். இது ஊஞ்சலை ஆட்டுவதற்கு உபயோகப்படும்.

ஊஞ்சலின் நடுவில் குட்டி கிருஷ்ண வைக்கிரகம் வைத்தால் நன்றாக இருக்கும்.

ஊஞ்சலை எப்பொழுது தூக்க வேண்டுமென்றாலும் இரண்டு கைகளாலும் அடிப் பலகையைப் பிடித்துத்தான் தூக்க வேண்டும்.

இந்த ஊஞ்சலை ஒரு தடவை செய்து விட்டால் நவராத்திரியில் வைத்து விட்டுப் பிறகு வீட்டுப் பூஜை அறையில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இதைப் பார்ப்பவர்கள் எல்லாம் 'இந்த ஊஞ்சல் எந்தக் கடையில வாங்கினீங்க?' என்று கேட்காமல் இருக்க மாட்டார்கள்!

— எம். விஜயலக்ஷ்மி



கொலு வைத்திருக்கும் அறையில் தோரணம் கட்டி விட்டீர்களா? பேப்பர் தம்ளர், ஐஸ்கிரீம் கப், பிளாஸ்டிக் தம்ளர் (உபயோகப்படுத்தி தூக்கி எறிவோமே) போன்றவற்றைத் தூக்கி எறியாமல், உள்ளே சிறு துளையிட்டு, அதன் மேல்புறத்தை நூலில் கட்டி தோரணங்களில் ஆங்காங்கே தொங்க விடுங்கள். வண்ண கப் அல்லது தம்ளராக இருந்தால் அப்படியே தொங்க விடுங்கள். வெறும் வெள்ளை நிறத்தில் இருந்தால், ஆங்காங்கே ஜொலிக்கும் ஸ்டிக்கர் பொட்டை ஒட்டி விடுங்கள். ஓரிரு லேசான மணிகளை அதன் வாய்ப்புறத்தில் மாட்டி விடுங்கள். காற்றில் அது ஆடும் போதும், சுற்றும் போதும், பார்க்க அழகாக இருக்கும்! வண்ணம் தீட்டுபவர்கள் பல டிசைன்களை அதன் மீது வரைந்தால், எங்கே வாங்கினீங்கோ? என்று கேட்பார்கள். (வாய் பக்கம் கீழே தொங்க வேண்டும்!)

- போரூர். ஆர். சீதா

டூர் போகிறீர்களா?

சமீபத்தில் தஞ்சையிலிருந்து வட இந்திய சுற்றுலா சென்ற குழுவில் என் மாமியாரும் அவரின் நெருங்கிய தோழியும் போயிருந்தனர். காசி, ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ் எனத் தொடர்ந்த இனிய பயணம் டெல்லி வந்தடைந்தது. நம் நாட்டின் தலைவிதியை நிர்ணயிக்கும் டெல்லி எங்கள் குடும்பத்தின் தலைவிதியையும் நிர்ணயித்தது.

சுற்றுலா அழைத்துச் சென்றவர்கள் உணவிற்கும் பொறுப்பேற்றுதான் அழைத்துச் சென்றனர். அந்த உணவில் ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டு அதனால் சிலர் வாந்தி, பேதி என்று அவதிப்பட்டுள்ளனர். ஆனால் இதில் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்ட என் மாமியார் அங்குள்ள மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டு, தீவிர சிகிச்சையளிக்கப்பட்டு, கடவுள் அருளால் 'மீண்டு' திரும்பினார்.

எழுதிட, படித்திட மிகச் சாதாரணமாகத் தோன்றும் இவ்விஷயம் நிஜத்தில் எவ்வளவு துயரத்தை அளித்து விட்டது தெரியுமா? பாஷை தெரியாத ஊரில் பெரிய மருத்துவமனையில் சிகிச்சை. உடன் சென்றோரில்





பலரின் ஒத்துழைப்பு இல்லாமல் அவரின் நெருங்கிய தோழி சமாளித்த விதத்தையும் என் மாமியார் பட்ட கஷ்டங்களையும் அறிகையில் வேதனையே மிஞ்சும். பல ஆயிரங்கள் செலவும் ஆனது. இதை எழுதிட மேலும் சில பக்கங்கள் தேவைப்படும். உதவிய சிலரின் நல்ல மனம் எல்லாருக்கும் இருந்து விட்டால் எல்லாம் நலமாய் இருந்திருக்கும்.

எங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து டூர் செல்லும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்களாக நான் எண்ணுவதை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

• நீண்ட தூர சுற்றுலா எனில் குடும்பத்தினருடன்/ ஒருவரையாவது உடன் அழைத்துச் செல்வது நல்லது. எதிர்பாராத நேரத்தில் நமது குடும்பத்தினர் உடன் இருப்பது பலவிதத்திலும் நல்லது.

• டூர் அழைத்துச் செல்பவர்கள் நீண்ட, நல்ல அனுபவமுள்ளவர்களா என்றும் உணவு, இருப்பிடம், பாதுகாப்பு மற்றும் மிக அவசரமான சமயத்தில் மருத்துவமனை உதவி போன்றவற்றைத் திறம்பட செய்பவர்களா என்றும் விசாரிக்கலாம்.

• பொதுவாக டூர் அழைத்துச் செல்பவர்கள் மருத்துவ வசதியைப் பயணிகள் தங்கள் சொந்தப் பொறுப்பில் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கின்றனர். இது அவர்களைப் பொறுத்தவரை சரியான அணுகுமுறை என்றாலும் கூட மனிதாபிமான அடிப்படையில் தங்கள் நிறுவனத்தின் மூலம் வந்துள்ளவர்களுக்குத் தேவையான உதவிகளைச் செய்ய முன்வருதல் சிறப்பாகும்.

• உணவு சைவ உணவாகவே இருந்தாலும் சுற்றுலா செல்லும் அனைத்து நாட்களும் பிரயாணத்தில் இருப்பதால் சற்றுக் குறைவான காரம், ஆரோக்கியமான, தூய்மையான உணவு, முக்கியமாகக் கீரைகளைத் தவிர்த்தல் நலம் விளையும். (சுற்றுலா செல்பவர்கள் வயது முதிர்ந்தவர்களாயிருப்பின் செரிமானம், அசிடிட்டி போன்றவை கவனத்தில் கொள்ளப்படல் வேண்டும்).

• சுற்றுலா செல்பவர்கள் பயணத்திற்குப் பத்து தினங்களுக்கு முன்பிருந்தே தங்கள் உடல்நலன் பரிசோதனை, உணவு, பயணத்திற்குத் தேவையான மருந்துகள் (மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி) போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துதல் நலம்.

• எதிர்பாராமல் ஏற்படும் செலவுகளுக்கென தனியாகப் பணம் எடுத்துச் செல்லல் (பாதுகாப்புடன்) நலம்.

• டூர் அமைப்பாளர்கள் தங்கள் சுற்றுலா வில் இடம்பெறும் இடங்களில் உள்ள முக்கிய சிறந்த மருத்துவமனைகள், அவசர ஊர்திகள், காவல்துறை போன்ற அத்தியாவசிய முகவரிகள் தொலைபேசி எண்களைப் பயணிகளுக்கு வழங்குதல் சிறப்பாக அமையும்.

• பொதுவாக மொழிப் பிரச்னை பெரும் பிரச்னையாக உள்ளதால் 'கைட்' தவிர வேறு ஒருவரையும் மொழிப் பிரச்னை ஏற்பட்டாலும் அவசர மருத்துவ உதவிகளுக்கும் பயணிகளுக்கு உதவக்கூடிய பல்மொழிப்புலமை உள்ளவர்களையும் உடன் அழைத்துச் செல்லுதல் நலம். (படித்த வேலையற்றோர்க்கு வேலை வாய்ப்பும் அளித்தது போல் ஆயிற்று).

• எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக ஒருவர் உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டால் உடன் செல்பவர்கள் சற்று ஆதரவாக மனிதாபிமானத்துடன் செயல்படுதல் சிறந்தது. நாம் செலுத்திய தொகைக்கேற்ப அனைத்து இடங்களையும் பார்க்க விரும்புவது நியாயம்தான். பாதிக்கப்பட்ட சக பயணி நாமாகவோ (அ) நம் குடும்பத்தினராகவோ இருந்து விட்டால் நம் எதிர்பார்ப்பு எப்படி இருக்கும் என்பதைச் சற்றே சிந்தித்துச் செயல்பட்டால் நாம் செல்லும் சுற்றுலா நம் நினைவில் என்றென்றும் உலாவந்து கொண்டிருக்கும்.

— சாந்தா பாபு

திருமதி உமா வெங்கட்ராமன் :
(எழுத்தாளர் மற்றும் கார்ப்பரேட் ஃபிலிம் தயாரிப்பாளர் திருமதி உஷா சுப்ரமண்யத்தின் தாயார்):
"உஷா பி.ஏ. ஆனர்ஸ் முடிக்கும் போது எல்லா சப்ஜெக்டிலேயும் பல்கலைக்கழகத்திலேயே முதலாவதாக வந்தாள். அவளுக்குக் கிடைத்த ஏராளமான மெடல்களைப் பார்த்து அன்று நான் பெருமையில் திளைத்தேன்.
பிறகு அவள் ஐ.ஏ.எஸ். படிப்பு படிக்க வேண்டும் என்று ரொம்பவும் ஆசைப்பட்டேன். அவளோ மேலே படிப்பு வேண்டாம், திருமணம் செய்து கொள்கிறேன் என்று கூறிவிட்டாள். திருமணத்திற்குப் பிறகு ஜர்னலிஸம் கோர்ஸ் படித்து, நாற்பது வயதிற்கு மேல் கார்ப்பரேட் படங்கள் தயாரித்து அவள் வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்ட போது மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது, சமீபத்தில் எம்.ஏ. படிப்பிற்காக விண்ணப்பம் செய்திருக்கிறாள் என்று கேட்டவுடன் எனக்கு அளவில்லா மகிழ்ச்சி. நான் நான்காவது வரை படித்திருந்தேன் என்றாலும் படிப்பு என்றால் எனக்கு ரொம்பவும் ஆசை. பிறகுதான் பெனாரஸ் மெட்ரிக் பரீட்சை எழுதி இன்டர் முடித்து, உஷா பி.ஏ. எழுதிய போது நானும் பி.ஏ. எழுதி பாஸ் பண்ணினேன். என் மகள் நன்றாகப் படித்து, தொழிலில் வெற்றிகரமாக இருப்பது எனக்குப் பெருமையாக இருக்கிறது."



நட்பு வட்டம்



ஷியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.

பெண்ணை உடல்ரீதியாக வியாபாரப் பொருளாக்கும் கேவலமான போக்கைப் பற்றி தலையங்கத்தில் எழுதியிருந்தீர்கள். அது முற்றிலும் உண்மை. ஆனால் பெண்ணை இழிவாகக் காட்டுகிறார்கள் என்று தெரிந்தும் பணத்திற்காக விளம்பரங்களில் நடிக்க சம்மதம் தரும் பெண்களைப் பற்றி தங்கள் கருத்து என்ன?

பெண்களை இழிவுபடுத்துகிறார்களே என்று எங்கே குரல் எழுப்பினாலும் உடனே இந்த மாதிரியான எதிர்வாதம் வைக்கப்படுகிறது. 'பெண்களே வெட்கம் கெட்டு ஆடுகிறார்களே!' என்று.

திரைப்படங்களிலோ, மற்ற சில இடங்களிலோ சில பெண்கள் அப்படி இருக்கிறார்கள் என்பதற்காக, கௌரவமாக, கண்ணியமாக இருக்கும் பெண்கள் இழிவுபடுத்தப்படுகிறார்களே என குரல் கொடுக்கக் கூடாதா என்ன? இதுபற்றிப் பல ஆண்கள் கூட எழுதியிருந்தார்கள். கேவலப்படுத்த வேண்டும் என்று நினைத்தால் தரக்குறைவாக நடந்து கொள்ளும் பெண்களிடம் சென்று கேள்விகளைக் கேட்கலாம். ஆனால் மாட்டிக் கொள்பவர்கள் ஒன்றும் அறியாத

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

பரிதாபகரமான பெண்களே.

அப்புறம் விளம்பரம், நடனங்களைப் பற்றிக் கேள்வி கேட்டீர்களே. வர வர இவற்றில் பங்குபெறும் பெண்களைப் பற்றி என்ன சொல்வது என்றே தெரியவில்லை. இத்தனை கேவலமாகக் கூட அங்க அசைவுகளைக் காட்ட முடியுமா? கண்கள் கூசுகிறது. இது ஒரு சாதாரண விஷயமாக ஆகி வருவதுதான் இன்னும் வேதனையாக இருக்கிறது. எங்கே போய் முடியப் போகிறது என்றே தெரியவில்லை.



வினயா, கீழ்வேளூர்.

பணத்தாசையால் கணவன் - மனைவி இருவருமே வேலைக்குச் செல்லும் பல குடும்பங்களில் குழந்தைகள் வழிதவறிச் செல்வது அதிகமாகிக் கொண்டு வருவது பற்றித் தங்கள் கருத்து என்ன?

'பணத்தாசையால் வேலைக்குச் செல்லும்...' என்பது சரியல்ல. இன்றைய காலகட்டத்தில், கணவன்-மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்வது அவசியமாகி விட்டது. அவர்களின் குழந்தைகள்தான் வழி தவறி நடக்கிறார்கள் என்பதும் சரியல்ல. குழந்தைகளின் சூழ்

நிலை காரணமாகிறது.

குழந்தைகளோடு நாம் செலவிடும் நேரம் 'எவ்வளவு' என்பதை விட 'எப்படி' என்பதுதான் முக்கியம். நான் முழுக்க அவர்களோடு இருப்பதால் அவர்கள் நல்ல குழந்தைகளாகி விடுவார்கள் என்பது இல்லை. தன் பெற்றோர் தனக்காக எத்தனை சிரமப்படுகிறார்கள் என்பதை மனதார உணர்ந்து, தனக்கு அவர்கள் உற்ற தோழர்கள், பாதுகாவலர்கள் என்பதாக மதிக்கும் குழந்தைகள் வழி தவற வாய்ப்பில்லை. அதைப் பெற்றோர்கள் செய்ய வேண்டும். இதற்கும் வேலைக்குப் போவதற்கும் சம்பந்தம் இல்லை.



லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை -24.

தேசியக் கொடியைக் காரில்/சட்டையில் குத்திக் கொள்வதால் தேசபக்தி வந்து விடுமா? அது ஒரு டோக்கனா? (10 பைசா கொடிக்காக அழுது அடம்பிடித்துக் குத்திக் கொண்டது உண்டு அந்த நாட்களில்)



நம்மருகே தேசியக் கொடியை வைத்துக் கொள்வதால் பெருமிதம், தேசபக்தி வரும். நமக்குத் தேசத்தை நினைவுபடுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது இல்லையா? அமெரிக்காவைப் போல தேசியக் கொடியை அவரவர் வைத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தால் நிச்சயம் நமக்குள் அந்த மாறுதல் ஏற்படும்.

கே. சதாபிரசாத், ஈரோடு.

என் மகனுக்கு இரண்டரை வயதுதான் ஆகிறது. சுறுசுறுப்பாகத்தான் இருக்கிறான். உணவு விஷயத்தில் இட்லி, தோசை, பொங்கல் தான் சாப்பிடுகிறான். ஆனால் உடம்பு தளதளவென்று, மினுமினுப்பாக இல்லையே. ஒல்லியாகவே உள்ளான். எந்தப் பழமும் சாப்பிட மறுக்கிறான். நன்கு உடல் வலுவுடன் கொழு கொழுவென்று புஷ்டியாக உயரமாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? வீட்டில் பெரியவர்களில்லை.

குழந்தை குண்டாக இருந்தால்தான் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறான் என்று அர்த்தமில்லை. அதே போல நீங்கள் எழுதியுள்ள பானங்களைச் சாப்பிட்டால்தான் சத்து கிடைக்கும் என்பதில்லை. சுறுசுறுப்பாக ஓடியாடி விளையாடி அவனுக்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிட்டால், விட்டு விடுங்கள். டாக்டரிடம் சாதாரண 'செக்-அப்'பிற்கு அழைத்துச் சென்று வாருங்கள், போதும்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்

மேனகா

நான் கனவுத் தொல்லையால் மிகவும் அவதிப்படுகிறேன். சிங்கம், புலி, சிறுத்தை, கரடி கனவில் துரத்துகிறது. வந்த கனவு மறுபடியும் வருகிறது. கனவில் கண்ட இடமே மீண்டும் வருகிறது. கனவில் என் தோழியிடம் பேசிய ஒரு விஷயத்தைப் பொழுது விடிந்ததும், அவளிடம் அந்த விஷயத்தைப் பேசியதாக நினைத்துக் கொள்கிறேன். கனவில் கண்ட சம்பவம் நிஜ வாழ்க்கையில் 10% நடந்து விடுகிறது. அதிகாலையில் கனவு கண்டால் பலித்து விடும் என்கிறார்கள். எங்கள் ஊரில் நூலகம் இல்லாததால் கனவு பற்றிய புத்தகங்கள் படிக்க இயலவில்லை. இதற்கு என்ன செய்வது?



அதிகாலை கண்ட கனவு பலிக்குமா, பலிக்காதா என்றெல்லாம் யோசித்துக்

கொண்டிராமல் ஒரு நல்ல மனோதத்துவ நிபுணரிடம் சென்று ஆலோசியுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனதிலுள்ள குழப்பங்களை அவர் நீக்குவார். உடலுக்கு மருத்துவர் போல மனதுக்கு மனோதத்துவ நிபுணர். நிறைய பேர் மனோதத்துவ நிபுணரிடம் செல்வதற்குத் தயங்குவார்கள். அதற்காகச் சொன்னேன்.

லட்சுமி சந்தானம், சென்னை - 59.

நாடு அடைந்து வரும் வளர்ச்சி, முன்னேற்றம், தேச ஒற்றுமை யாவையும் மறந்து மக்கள் பொதுவாகப் பேசும், அலுத்துக் கொள்ளும் விஷயம் என்னவென்றால்...

"அந்தக் காலம் போல், அன்றைய சுபிட்சம் போல் இன்று இல்லை சார்" இப்படிக் சலித்து கொள்வதை அன்றாடம் பார்க்கிறோம், பார்த்து வருகிறோம்... ஆசிரியர் கருத்து என்ன?

இன்றைய இளையதலைமுறை நிற்கவே நேரமில்லாமல் ஓடிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இப்படியெல்லாம் அலுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு நேரம் இருக்கிறது போலும்! பேசிக் கொண்டே இருப்பதை விட, ஏதாவது செய்யலாமே! அவர்களை ஏதாவது செய்யச் சொல்லிப் பாருங்கள், காணாமல் போய் விடுவார்கள்.

மாயா கிருஷ்ணமூர்த்தி, கோவை.

"காது குத்தல், பூணூல் கல்யாணம்; வீடு கட்டி கிரகப்பிரவேசம், பூப்பு நீராட்டு விழா இதுகளெல்லாம் அவங்கவங்க வீட்டு விழாக்கள். இந்தச் சாதாரண விஷயங்களுக்கெல்லாம் பத்திரிகைகள் அடிச்சி ஊருக்கெல்லாம் கொடுத்து அவங்களும் சிரமப்பட்டு மத்தவங்களையும் சிரமப்படுத்துவது எந்தவிதத்தில் நியாயம், சொல்லுங்க! படிப்பிலும், உடையில் மட்டும்தான் நாம் முன்னேறியிருக்கோமே தவிர இதுபோன்ற சம்பிரதாயங்களில் மட்டும் நாம் இன்னும் பழங்காலத்திலேதான் இருக்கோம். நாம் கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனமா நடந்துகிட்டா சமுதாயமும் முன்னேறும், பொருளாதாரமும் முன்னேறும்" என்கிறாள்

என் பெண். எனக்கும் சில அனுபவங்களால் இது நியாயம் என்றே பட்டது. நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

இதுபோன்ற விசேஷங்களை ஏற்படுத்திய காரணம் அந்தச் சமயங்களில் உறவினர்கள், நண்பர்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து அன்பு, பாசம், நட்பு எல்லாம் புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். அது இன்று வேண்டுமானால் மாறிப் போய் சண்டை, சச்சரவுக்காகவே விசேஷங்கள் என்றாகி விட்டிருக்கலாம். ஏற்படுத்திய காரணத்தை அதற்காகக் குறைகூறி விட முடியாதே!

இன்று நாமெல்லாம் படித்து நவீனயுகத்தில் இருக்கிறோம் என்று சொல்லிக் கொள்கிறோம். மனித ஜீனையும் கூறு போடத் தெரிந்த நாம் மனவுணர்வுகளைக் கூறு போட்டுப் புரிந்து கொண்டு இதுபோன்ற விசேஷங்களை மகிழ்ச்சியாக்கலாமே! எல்லாவற்றையுமே பணத்தால் கணக்குப் போட முடியாது இல்லையா?

எம். அழகம்மாள், அரசரடி.

சின்னத்திரை நாடகங்கள், இல்லத்தரசிகளின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கின்றனவா? குலைக்கின்றனவா?

சின்னத்திரை சீரியல்ஸ் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறதா என்ன? வீட்டுக்குள் புகுந்து உறவுகளின் மேன்மையை, மென்மையைக் கெடுத்துக் கொண்டு இருக்கின்றன. இந்த விஷக்காற்றைப் பெண்கள் கொஞ்சம் கூட அதன் விபரீதம் புரியாமல் சுவாசித்துக் கொண்டு இருக்கின்றார்கள். இன்றைய சிந்திக்கத் தெரிந்த பெண்கள் உடனடியாக மோசமான சீரியல்களைப் பார்ப்பதை நிறுத்தினால் தேவலை. கொஞ்சம் வெளியே வந்து நல்ல காற்றை சுவாசியுங்களேன்!

யமுனா சின்னையன், நெய்வேலி-3.

கடவுளுக்குக் காணிக்கைச் செலுத்துவது என்பது, அலகு குத்துதல், கொக்கிப் போட்டுத் தேர் இழுத்தல், பால் குடம், காவடி எடுத்தல் என்பதெல்லாம் போதாது என்று எல்லை மீறி, குழி மாற்றும் முறை என்று பக்தர் ஒருவரைக் குழியில் படுக்க வைத்து அவரின் மேல் மண்ணைப் போட்டு மூடி சில வினாடிகள் கழித்து, மண்ணைத் தோண்டி அவரை வெளியில் தூக்கி மயக்கம் தெளிய வைக்கின்றார்கள். இப்படி ஒரு நேர்த்திக்கடன் தேவையா?

பக்தி சில சமயம் எல்லைமீறி விபரீதமாகப் போய்விடுகிறது. இது எல்லா மதங்களிலும் இருக்கிறது. மற்ற நாடுகளில் கூட விபரீதமான பிரார்த்தனைகள் நடைபெறுவதைப் பார்க்கிறோம். இந்தக் குழி மாற்று முறைக்குத் தடைவிதித்து விட்டார்களே!

மங்களகரமான ஒரு வெள்ளிக் கிழமை. அன்று எங்கள் வீட்டிற்குத் தபாலில் வெடி குண்டு வந்தது. (ஒரு உருவகமாகத்தான் சொல்கிறேன். பயப்படாதீர்கள்.)

'மங்கள தீபம்' என்னும் பெண்கள் பத்திரிகையிலிருந்து வந்த கடிதம் அது.

"அன்புடையீர், தங்களுடைய 'அகிலப் ப்ரியா' என்ற சமையல் குறிப்பிற்கு முதல் பரிசு கிடைத்துள்ளது என்பதைப் பெருமையுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்."

வீடே தலைகீழாகப் போயிற்று! (அந்த விவரம் பின்னர் தெரிவிக்கிறேன்). மறுநாளே அம்மா, தலைப்பைக் கண்களில் ஒற்றிக் கொண்டு, மூக்கை உறிஞ்சிக் கொண்டு எதிரே வந்து நின்றாள்.

என் வீட்டு விரிகுடாவில் புயல் வருவதன் முதல் சின்னம் அதுதான். எச்சரிக்கை சிக்னல். "என்னம்மா?" என்றேன் பயத்துடன்.

"கிச்சாமி, ஆனாலும் உன் பொண்டாட்டிக்கு இத்தனை பொல்லாத்தனம் ஆகாதுடா."

ஆஹா! இதுதான் வழக்கமான முன்னுரை... இடியோசை.

"ஆடிப் பண்டிகைக்கு சுய்யம் போட தேங்காய்ப் பூர்ணம் எடுத்து வச்சேன்."

அடை மழைக்குத் தயாரானேன். அம்மாவிற்குச் சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைக்கும் அரிய கலை தெரியாது.

"கேரட் பாயசத்துக்கு, கேரட்டைத் துருவி வச்சு முந்திரிப் பருப்பை உடைச்சு வச்சேனா.."

பலியாடு போலத் தலையை ஆட்டினேன்.

"பால் பாயசம் தான் பண்ணப் போறேன்னு சொன்னா. சரிடீ, துருவி வச்சுட்டேன். கேரட்டையும், முந்திரியையும் தேங்காய்ப் பூரணத்தோடு கலந்து சுய்யம் போட்டுடேன் என்று சொன்னேனா?"



பேஷ், சர்ரியான போட்டி

"சரி."

"அதிசயமா 'சரி' என்று ஒத்துக் கொண்டு போட்டாளா, எல்லோரும் நல்லா இருக்கே. என்று அடிச்சுப் பிடிச்சுக்கிட்டு சாப்பிட்டா."

"ஓ- அதுதான் 'அகிலப் ப்ரியாவா?'."



அகிலா கிருஷ்ணன்

"என்ன சூது பாரேன்! எழுதியவள், 'மங்களம்'னு என் பேருன்னா போட்டு இருக்கணும். இவ பேர்ல போட்டுகிட்டு இருக்காளே! என்ன திரிசமன்! இப்போ இவளை லோகமே கொண்டாடறதே(!!!)டா," என்று அம்மா விசும்பினாள்.

"போனாப் போறதும்மா. நீ ஒரு சமையல் எக்ஸ்பர்ட், ஜீனியஸ் என்று எல்லோருக்கும் தெரியுமே!" என்று ஐஸ் வைத்தேன்.

அம்மா முகம் மலர்ந்தது. அடுத்த கணமே ஒரு குண்டைத் தூக்கிப் போட்டாள். "இருந்தாலும் நாலு பேர் படிக்கிற மாதிரி பத்திரிகையில் எழுதினால்தானேடா பெருமை. சரி சரி நான் சொல்றேன். நீ எழுதிப் போடு."

சிவனே என்று பேப்பரையும் பேனாவையும் எடுத்துக் கொண்டேன். ப்ரேசில் அணி டர்க்கி (கோழி)யை ஹதம் பண்ணிக் கொண்டு இருக்கையில் பெண்கள் பத்திரிகைக்குத் துணுக்கு எழுதிக் கொண்டு இருக்கிறேன் பாருங்கள்.

"கனகாம்பரத்தையும் மல்லிகைப் பூவையும் சேர்த்துக் கட்டாதே. மல்லிகைப் பூ சீக்கிரம் வாடி விடும். கனகாம்பரத்தை மூன்று நாட்கள் வைத்துக் கொள்ளலாம்."

"கீரையை ஐஸ் பெட்டியில் வைக்காதே! ருசி போய் விடும். உரலில் தண்ணீர் விட்டு,

வேரை நனையும்படி வை."

அம்மா மருமகளிடம் ஆர்டர் போடுவது போல அடுக்கிக் கொண்டே போனாள். டார்கி த்வம்சத்தை நான் காண வேண்டாமா? "போதும்மா" என்று பதறினேன்.

"என்கிட்டதான் உன் பவிஷெல்லாம். உலகமே உன் தலை மீது உட்கார்ந்து அதிகாரம் செய்கிறது" என்று கோபப்பட்டாள்.

கற்பனை செய்து பார்க்கவே கஷ்டமாக இருந்தது. மகாபலி சக்ரவர்த்தி மாதிரி பூமிக்குள் போய் விட்டால்?!

"ஏண்டாப்பா, 'மங்களம்'னு என் பேரைப் போடு. நீயும் உன் பேரைப் போட்டுக் கொண்டு விடாதே."

ஹி... ஹி... என்னம்மா 'மங்களம்'னு பழங்காலப் பெயர். அப்பா பேரையும் சேர்த்து, 'மங்கள் கணேஷ்' என்று ஸ்டைலாகப் போட்டு விடுகிறேன்."

"சரி" என்ற அம்மா ஆயிரம் வாட் பல்பானாள்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, கடைக்குட்டி மூலமாக இந்தச் செய்தி அந்தப்புரத்தில் ஒலிபரப்பப்பட்டு விட்டது.

"நீங்க மகா திரிசமன். எங்க சித்தியோட நாத்தனாரின் மாமியார் கூட அடிக்கடி சொல்லுவா, 'இச்சாமி மஹாசூது, திரிசமன்' என்று" என் மனைவி 'அன்போடு' அர்ச்சித்தாள்.

இந்த 'நெருங்கிய' உறவினரின் அபிப்பிராயம் பற்றி ஒருநாள் நேரில் சந்தித்து ஆராய வேண்டும்!

குழந்தைகளுக்கு ஒரே உற்சாகம். வீறு கொண்டு எழுந்தார்கள். "சர்ரிய்யான போட்டி" என்று வீரப்பா ஸ்டைலில் கொக்கரிக்கவில்லை, அவ்வளவுதான்.

"அம்மா நீயும் நல்ல புனைப்பெயர் வச்சுக்கணும்."

பல பெயர்கள் ஆராயப்பட்டன.

"எனக்குக் கல்கி, தேவன் இவர்களெல்லாம் பிடிக்கும்" என்றாள் என் மனைவி.

துள்ளிக் குதித்தான் சின்னவன். "அம்மா, 'கல்கி தேவ்' என்று பெயர் வச்சுக்கோ. கபில் தேவ் மாதிரி பிரபலமாகி விடுவாய்."

"ஏண்டா, அம்மா பெண். கல்கிதேவ் என்று எப்படிடா வச்சுப்பாங்க?"

"அப்போ கல்கிதேவி என்று வைத்து விடலாம்" என்று சொன்னான் பெரியவன்.

தோழிகளுக்கெல்லாம் 'மறக்காமல்' ஃபோன் போட்டு விஷயத்தை படுநாசுக்காகச் சொன்னாள் என்னவள்.

"அய்யய்யோ. உன் பெண்ணுக்கு உடம்பு சரியா இல்லையாமே உமா. நல்ல சத்தா சாப்பாடு போடு. முந்திரி, கேரட், தேங்காய் வெல்லம் எல்லாம் நல்ல சத்து இல்லையோ! 'மங்கள தீபம்' படிச்சியோ. ஒரு ரெசிப்பி எழுதி ப்ரைஸ் வாங்கி இருக்கேன்."

"ரமா உங்க வீட்டுக்கே வர முடியலேடி. எங்கே ஒழியறது. எழுத்து வேலை சரியா இருக்கே... என்னது, உனக்குத் தெரியாதா? ஊரே அமர்க்களப்படுகிறதே(!!!!!) 'மங்கள தீபம்' பார்க்கலையா நீ"

"சித்ராவா... கூப்பிடாதேடீ. என் ஹஸ்பெண்ட் திட்டறார் (?!!!!) இத்தனை க்ரியேட்டிவ் டேலன்ஸை வைத்துக் கொண்டு டைமை வேஸ்ட் பண்ணாதே என்று...!!!"

இத்யாதி.

அம்மா சளைத்தவளா? சுப்பு மாமி, கப்புப் பாட்டி, காமாட்சி அத்தை எல்லோருக்கும் ஃபோன் போட்டு, 'ஆயுசுக்கும் அடுப்

ரெயில், பஸ்களில் பயணம் செய்யும் போது கூடவே ஐந்து அல்லது ஆறு கைப்பிடிகள் உள்ள பாலிதீன் பைகளையும் ஆறு துணிகளுக்குப் போடும் இரும்பு கிளிப்புகளையும் எடுத்துச் செல்லவும். நாம் எடுத்துச் செல்லும் டிபன் பொட்டலங்கள், ஸ்நாக்ஸ், தண்ணீர் பாட்டில் இவைகளை பைகளில் போட்டு ஜன்னல் கம்பிகளில் கிளிப் போட்டுத் தொங்க விட்டால் சட்டென்று எடுக்க வசதியாக இருக்கும்.

- ரா. மஞ்களா



குடற்புண்ணிற்கு ஏற்ற கஞ்சி பற்றியும் அதனால் தான் அடைந்த பயன் பற்றியும் ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார்கள்.

நான் பயனடைந்த வேறொரு மருந்தை கூறுகிறேன். மணத்தக்காளிக் கீரை பொரியலாகவோ, கூட்டாகவோ செய்து சாப்பிடலாம். ஆனால் கைப்பிடியளவு இலையை மிக்ஸியில் ஜூஸ் எடுத்து புளிக்காத மோரில் கலந்து (2 மாதம்) சாப்பிட்டேன். புண் குணமானதுடன் ஆரோக்கியம் மிகுந்து ஒரு புதுத் தெம்பு கிடைத்தது. வாழைப்பூவும் சிறந்தது.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன்.



யைக் கட்டிக் கொண்டு அழாதே அம்மா. உன் அறிவு எல்லோருக்கும் பயன்பட வேண்டாமா'ன்னு லெச்சாமி திட்றான்!!! "உப்பிலே இருக்கு ருசி. சுக்கிலே இருக்கு சூக்ஷமம்''ன்னு நான் ''பெண்ணே பெண்ணே'வில் எழுதி இருக்கேன் பார்த்திேயாடி அம்மா!"

அடுத்த மாதம் ஃபோன் பில் எகிறி விட்டது.

குழந்தைகளுக்குக் குஷி. படித்தாலும் படிக்காவிட்டாலும் கேட்பாரில்லை.

காப்பிப் பொடி கடன் வாங்கும் பக்கத்து வீட்டு மாமி, ஓஸி பேப்பர் படிக்க வரும் வரது மாமா எல்லோரும் நன்றாக சைக்காலஜி தெரிந்தவர்கள். "எங்களுக்கெல்லாம் பெருமையா இருக்கு மாமி, (மாமி, பாட்டி - சமயத்திற்குத் தகுந்தாற்போல!). அடுத்த வீட்டில் இவ்வளவு "பிரபல" எழுத்தாளர் இருப்பது" - கை நிறையக் காப்பிப் பொடி!

ஒருநாள் என் பெண் ஓடி வந்தாள். "அப்பா, ஒரு வாரத்துக்கு நமக்கெல்லாம் ஓட்டலில்தான் சாப்பாடு!"

"ஏன்?"

"மாதே ஓ மாதே" பத்திரிகையில் சிறுகதைப் போட்டியாம். அம்மாவும் பாட்டியும் குளிக்கக் கூட இல்லை. எழுதுகிறார்கள், எழுதுகிறார்கள், எழுதிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள்!"

அட தேவுடா!

இந்தப் பெண்கள் பத்திரிகைகளின் ஆசிரியர்களிடம் கேட்க வேண்டும்.

நீங்கள் போடும் அத்தனை சமையற் குறிப்புக்களையும் ருசி பார்ப்பவர்கள் நாங்கள் ஆண்கள்தாம்.

இந்தப் பெண்கள் எல்லாம் மெகா சீரியல்களில் மூழ்கி அழுது கொண்டிருக்கும் பொழுது, போரடித்துக் கொண்டு சும்மா உட்கார மனமில்லாமல் உங்கள் பத்திரிகைகளை அட்டை டு அட்டை படிப்பவர்கள் நாங்கள் ஆண்கள்தாம்.

சரி. பணம் போட்டு பத்திரிகை வாங்கித் தருபவர்களே நாங்கள்தான்.

எங்களுக்கு என்ன நன்றிக்கடன் செய்கிறீர்கள்?

மாதம் தவறாமல் மனைவிக்கு மாதர் பத்திரிகையை வாங்கிக் கொடுக்கும் கணவருக்குப் பரிசு 'ஷேவிங் செட்'.

மனைவி எக்ஸ்பரிமென்ட் செய்யும் அத்தனை ரெஸிப்பிக்களையும் முகம் சுளிக்காமல் சாப்பிடும் உத்தமருக்கு 'ஒரு கர்சீப்' என்று பரிசளிக்கிறீர்களா?

நானே ஒரு பத்திரிகை தொடங்கலாம் என்று நிச்சயித்து விட்டேன். என்ன பெயர்? ஆண்மைக்கழகான "மீசை!" ச்சே நன்றாக இல்லை, "மூஷ்" என்று பெயர்.

''சம்பளத்தை (மனைவியிடமிருந்து) பாதுகாக்க ஐம்பது யோஜனைகள்'' - சிறந்த யோஜனைக்குப் பரிசு உண்டு.

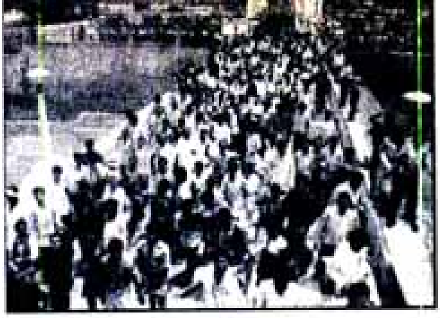
மாமியார் - மருமகள் சண்டையில் காயம் படாமல் தப்பிப்பது என்ற குறிப்புக்கள் வரவேற்கப்படும்.

ஆண் வாசகர்களின் அழகழகான (!!!) படங்களுடன் சீக்கிரமே ''மூஷ்' வெளிவரலாம். எதிர்பாருங்கள்!

நியூஸ் சாலட்

● கர்நாடகாவின் முன்னாள் மாநில மந்திரி நாகப்பாவை வீரப்பன் கடத்திச் சென்று பல நாட்களாகியும் இன்னும் எந்த நடவடிக்கையும் பலனளிக்கவில்லை. அதிரடிப் படையினரின் தீவிரமும் குறைந்து விட்டது. வீரப்பன் தமிழர் தேசிய இயக்கத் தலைவர் பீ. நெடுமாறன் மற்றும் கொளத்தூர் மணியைப் பேச்சு வார்த்தைக்கு அனுப்பச் சொல்லியிருக்கிறான். பேச்சு வார்த்தை நடத்த நெடுமாறன் மறுத்து வருகிறார். இதற்கிடையில் நாகப்பாவைப் பத்திரமாகக் காப்பாற்ற அவருடைய மனைவி பரிமளா இரண்டு மாநில அரசுகளிடமும் மன்றாடி வருகிறார்.

● உச்சநீதி மன்றம் கர்நாடகாவைத் தமிழ்நாட்டிற்குக் காவிரி நீர் விடுவிக்க தீர்ப்பளித்ததையடுத்து கர்நாடகா விவசாயிகள் போராட்டத்தில் இறங்கியுள்ளனர். கர்நாடகாவில் உள்ள நான்கு பெரிய அணைக்கட்டுகளின் இயக்கத்தைத் தங்கள் அதிகாரத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப் போவதாக மிரட்டி வருகிறார்கள். உச்சநீதிமன்றத் தீர்ப்பு மாறாதவரை தண்ணீர் மற்றும் மின்சார வரிகளைக் கட்டப் போவதில்லை என்றும் ஒத்துழையாமை இயக்கத்தை தொடங்கி



• கர்நாடகாவில் தர்ணா!

தண்ணீர் விடுவதைத் தடைசெய்வோம் என்றும் அணைக்கட்டு வாசலில் தர்ணா நடத்தினார்கள்.

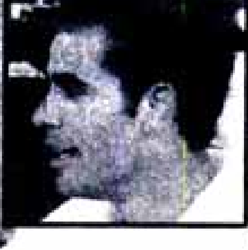
● குஜராத்தில் தேர்தல் கமிஷனர் ஜெ.எம். லிங்டோ தன் குழுவுடன் பாதிக்கப்பட்ட இடங்களைச் சுற்றிப் பார்த்தபின் எடுத்த கணிப்புப்படி குஜராத்தில் தற்போது தேர்தல் நடத்த சரியான நேரமில்லை என்றும் மூன்று நான்கு மாதங்கள் கழித்து நடத்தலாம் என்றும் பரித்துரைத்ததை இகழ்ந்து பேசிய தற்கால குஜராத் முதலமைச்சர் மோடியை எல்லா கட்சித் தலைவர்களும் கண்டித்துப் பேசியுள்ளனர்.

தேர்தல் நடத்த முடிவு எடுக்கும் உரிமை தேர்தல் கமிஷனருக்கு உண்டா இல்லையா என்று இந்திய ஜனாதிபதி உச்சநீதிமன்றத்தில் கேட்டுக் கொண்டதின்பேரில் விசாரணை நடத்தி தேர்தல் கமிஷனருக்கு உரிமை உண்டு என்று தீர்ப்பளித்துள்ளது. இதற்கிடையில் மூன்று முறை தடைசெய்யப்பட்ட 'கௌரவ் யாத்ராவை' போலீஸ் பந்தோபஸ்துடன் தொடங்கியிருக்கிறார் நரேந்திரமோடி.

● இங்கிலாந்தில் நடைபெற்ற மூன்றாவது கிரிக்கெட் டெஸ்ட் மாட்சில் இந்தியா இங்கிலாந்தை வென்று சரித்திரம் படைத்தது. இங்கிலாந்து மண்ணில் இங்கிலாந்தைத் தோற்கடித்ததைப் பெருமையாகக் கொண்டாடினர். இந்த டெஸ்டில்தான் டெண்டுல்கர் தன்னுடைய 30வது டெஸ்ட் சதத்தைப் பெற்று கிரிக்கெட் ஹீரோ டான்பிராட்மேன் ரிகார்டை முறியடித்தார். இங்கிலாந்துடன் விளையாடிய இறுதிப் போட்டியில் டெண்டுல்கர் தன்னுடைய 100வது டெஸ்ட் மேட்சை விளையாடி சரித்திரம் படைத்தார். உலகிலேயே மிக இளம் வயதில் (29 வயது) 100 டெஸ்ட் மாட்ச் விளையாடிய கிரிக்கெட்டர் என்ற பெருமை பெற்றார்.



• செரினா வில்லியம்ஸ்



• சாம்ப்ராஸ்

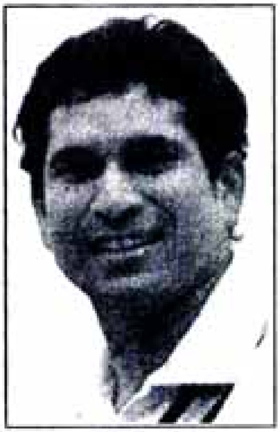
● அமெரிக்க யு.எஸ். பெண்கள் ஒற்றையர் பிரிவில் வழக்கம் போல் அக்கா வீனஸ் வில்லியம்ஸை 6-4, 6-3 என்ற



• கௌரவ யாத்திரை

நேரடி செட் கணக்கில் வீழ்த்தி தங்கை செரீனா வில்லியம்ஸ் மகுடத்தைக் கைப்பற்றினார். ஆண்கள் பிரிவில் 'ஆன்றி அகஸியை' நான்கு செட்டுகள் ஆடி தனது 14வது 'கிராண்ட்ஸ் ஸ்லாம்' மகுடத்தைக் கைப்பற்றினார் 'பீட் சாம்பிராஸ்'.

★ கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தின் இரண்டு விஞ்ஞானிகள் ஒரு புதிய கம்ப்யூட்டரைக் கண்டு பிடித்துள்ளனர். இதன் மூலம் கைகள் இல்லாமல் அல்லது கைகளால் வேலை செய்ய முடியாதவர்கள் இந்த பி.ஸி.யை கண்களால் அந்தந்த எழுத்துக்களைப் பார்த்தாலே போதும். கம்ப்யூட்டரில் நாம் வேலை செய்ய முடியுமாம். இதற்கு 'டேஷர்' என்று பெயரிட்டுள்ளனர். இதில் எல்லா ஆங்கில எழுத்துக்களும் கலர் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதை உபயோகிப்பவர் கண்களால் எந்த எழுத்தைப் பார்க்கிறாரோ அந்த எழுத்து கம்ப்யூட்டர் ஸ்கிரீனின் இடதுபக்கத்தில் அச்சாகி விடும். இதுபோல் ஒரு நிமிடத்தில் 25 எழுத்துக்களைக் கண்களால் பார்த்துப் பதிவுசெய்ய முடியுமாம். ஊனமுற்றவர்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம்.



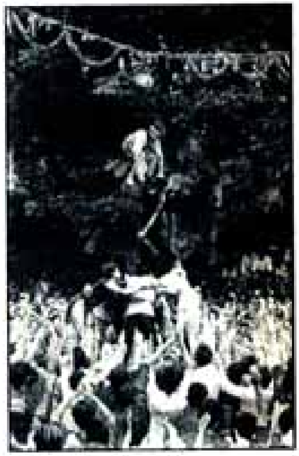
• டெண்டுல்கர்

★ சட்டிஸ்கர் மாநிலத்தில் உள்ள கோண்ட் மலைவாழ் பெண்ணான 'கேசரி' மக்கள் முன்னிலையில் 551 ரூபாய்க்கு பாபுலால் என்பவரிடம் விற்கப்பட்டிருக்கிறாள். இந்தப் பெண் தன்னுடன் பழகி வந்த பையனுடன் இருந்ததைப் பார்த்துப் பிடிபட்ட போது மக்கள் முன்னிலையில் அந்தப் பையனைக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளக் கேட்டனர். பையன் மறுக்கவே அந்தப் பெண்ணை சபையின் முன் நிறுத்தி 16 கிராமத்தைச் சேர்ந்த 500 பேர் முன்னிலையில் பேரம் பேசி விற்கப்பட்டாள். இதற்கு அவளுடைய குடும்பத்தினரும் ஒப்புக் கொண்டதாக போலீஸ் கூறுகிறது. பத்து வகுப்பு வரை படித்துள்ள இந்தப் பெண் எத்தனை மறுத்தும் கேட்காமல் விற்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து விஷத்தைக் குடித்து இறந்திருக்கிறாள். போலீஸ் வழக்குப் பதிவுசெய் துள்ளது.



• மனீஷா

★ ஹிந்தி சினிமா நடிகை மனீஷா கொய்ராலா அண்மையில் தான் நடித்து முடித்துக் கொடுத்த ஹிந்தி சினிமாவில் தன்னை இழிவுபடுத்துவது போல் எடுக்கப்பட்ட சில காட்சிகளை விலக்குமாறு மும்பை உயர்நீதிமன்றத்தில் வழக்கு தொடுத்திருக்கிறார். அந்தப் படத்தை மும்பையில் ரிலீஸ் செய்யக் கூடாது என்று சிவசேனா தலைவர் பால்தாக்கரேயின் ஒத்துழைப்பைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். ஆனாலும் தடையை மீறி படம் ரிலீஸ் செய்யப்பட்டுள்ளது.

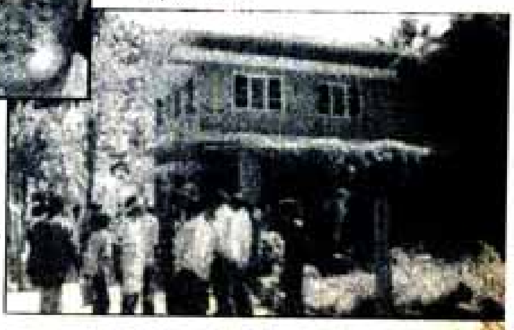


• பெண்கள் உறியடி

● எட்டரை வயதான ஸ்ரீநாத் என்ற சிறுவன் இந்தியாவிலேயே மிகச் சிறிய வயதில் சதுரங் கப் போட்டியில் ஃபிடே (FIDE) பட்டத்தைப் பெற்ற சிறுவன் என்று தமிழ்நாடு சதுரங்க அமைப்பு கூறியுள்ளது. இந்தச் சிறுவன் ஃபிடே மாஸ்டர் சாந்தாராமை தோற்கடித்து இப் பட்டத்தைக் கைப்பற்றியுள்ளான்.

• நாகப்பா







• ஜாம் ஜாமா, ஜாசிப்

இந்திய ரயில்வே சரித்திரத்திலேயே ஒரு பெண் உயர்பதவியான ஜெனரல் மானேஜராக நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறார். விஜயலக்ஷ்மி விஸ்வநாதன் என்ற தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த இவர் தெற்கு ரயில்வே துறையின் துணை ஜி.எம்.மாகப் பணிபுரிந்து வந்தார். இவருக்கு 'ரயில்வே' நிதித்துறை பட்ஜெட் மற்றும் நிதித்துறை ஆணையாளருக்கு உதவியாக ஜி.எம். பொறுப்பு கொடுத்திருக்கிறது. இவர்தான் இந்தப் பொறுப்பை ஏற்கும் முதல் பெண்மணி என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

★ இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சிக் கழகம் பி.எஸ்.எல்.வி. ராக்கெட் மூலம் 1060 கிலோ எடையுள்ள 'மெட்சாட்' என்ற வானிலை ஆய்வு சாட்டிலைட்டை முதன் முதலாக சொந்த மண்ணிலிருந்து 36,000 கி.மீ. தொலைவு



தூரத்திற்குப் பூமி சுழற்சிக்கு ஏற்றாற்போல் வெற்றிகரமாக விண்ணில் செலுத்தியது.

இதுவரை இதுபோன்ற வானிலை மற்றும் தொலை தொடர் சாட்டிலைட்டுகளை ஃபிரான்ஸ் நாட்டு ஏரியான் ராக்கெட் மூலம் விட்டுவிட்டு வந்தது. இனி நாமே நம்முடைய தேவைகளுக்கான சாட்டிலைட்டுகளை விடக் கூடிய திறமை பெற்றிருப்பதை மிகப் பெருமையாகக் கூறினார் விண்வெளி ஆராய்ச்சிக் கழக சேர்மன் கஸ்தூரி ரங்கன்.

★ நியூயார்க்கில் நடந்த யு.என். மாநாட்டில் கலந்து கொண்ட இந்தியப் பிரதமர் மாநாட்டில் பேசுகையில் ஜம்மு-காஷ்மீரில் ஊடுருவி வரும் தீவிரவாதத்திற்குப் பாகிஸ்தான்தான் காரணம் என்று எடுத்துக் கூறி அங்கே அமைதியான முறையில் தேர்தல் நடக்க விடாமல் தாக்குதல்களை நடத்திவரும் பாகிஸ்தானைக் கண்டித்துப் பேசினார். அமெரிக்க ஜனாதிபதி புஷ் காஷ்மீரில் நடந்து வரும் தீவிரவாத தாக்குதலை விடுதலைப் போராட்டம் என்ற பாகிஸ்தானின் வாதத்தை மறுத்துப் பேசியது மட்டுமில்லாமல் தீவிரவாத ஊடுருவலை முற்றிலும் தடைசெய்ய பாகிஸ்தான் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொண்டார்.

★ ஜம்மு - காஷ்மீர் சட்ட மந்திரி 'முஷ்டாக் அகமட் லோனை' லக்ஷர்-இ-தோய்பா தீவிரவாதி தேர்தல் பிரசாரம் செய்து கொண்டிருந்தபோது சுட்டுக் கொன்றான். பொதுக் கூட்டத்தில் பெண்கள் பகுதியில் காஷ்மீர் பாரம்பரிய உடையில் தன்னை மறைத்துக் கொண்டு சுட்டதாகப் பார்த்தவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

★ ஒரு வருடம் ஆனாலும் மறக்க முடியாத



• இரட்டையர்கள்

நிலையில் செப்டெம்பர் 11-ம் தேதி தீவிரவாத தாக்குதலில் இறந்த அமெரிக்க மக்களுக்காக மௌன அஞ்சலி செலுத்தினர் உலக மக்கள். அமெரிக்காவில் 'ட்வின் டவர்' இருந்த இடத்தைச் சுற்றி நின்று தங்கள் சுற்றத்தினரின் மறைவிற்காக அஞ்சலி செலுத்தினர். அமெரிக்க ஜனாதிபதி புஷ் பேசுகையில் தீவிரவாதத்திற்கு எதிராகத் தொடங்கியுள்ள இந்தப் போர் உலக தீவிரவாதத்தை பூண்டோடு தரைமட்டமாகும் வரை ஓயாது என்று அடித்துக் கூறினார்.

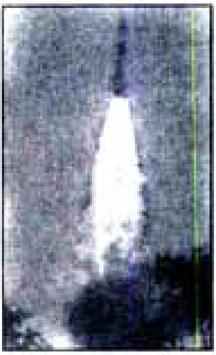
இதற்கிடையில் செப்டெம்பர் 11ம் தேதி தாக்குதலுக்குக் காரணமான சௌதி தீவிரவாதி ஒஸாமா பின்லேடனின் அல்கொய்தா அமைப்பு முக்கிய தீவிரவாதி 'ரம்ஸி பினால் ஷிப்' கராச்சியில் பிடிபட்டிருக்கிறான். விசாரணையின் போது பல உண்மைகள் தெரியவரலாம் என்று பாகிஸ்தான் போலீஸ் கூறுகிறார்கள்.

★ புதுடில்லியிலிருந்து ஹௌரா சென்று கொண்டிருந்த ராஜ்ஸ்தானி விரைவு ரயில்

வண்டி ஔரங்காபாத் 'தாவா' பாலத்தை 120 கி.மீ. வேகத்தில் கடந்த போது பாலம் உடைந்து இஞ்சினுக்குப் பின்னாலிருந்த 2 கோச்சுகளைத் தவிர மற்ற பெட்டிகள் நதியில் கவிழ்ந்ததில் 128 பேர் இறந்து போயினர். 140 பேருக்கு மேல் படுகாயமடைந்தனர். வடகிழக்கு ரயில்வே துறை அதிகாரிகள் இதைத் தீவிரவாதிகளின் சதியாக இருக்கலாம் என்று சந்தேகப்படுகின் றனர்.

ஆனால் பீகார் அரசியல் தலைவர் லல்லு பிரசாத் யாதவ் இது ரயில் ஓட்டுனரின் கவனக் குறைவாக இருக்க வேண்டும் என்கிறார். இஞ் சினுக்குப் பின் 2 பெட்டிகளுக்கு எந்தச் சேத மும் ஏற்படாததால் இது ஒரு சதியாக இருக்க முடியாது என்றும் பாலம் நல்ல நிலையில் இருந்தது என்றும் கூறி வருகிறார். விசாரணை தொடங்கியுள்ளது.

★ ஈராக் மீது அமெரிக்கா போர் நட வடிக்கை ஆரம்பிக்கப் போவதாகச் சொன்ன பயத்தினாலும் மற்றும் அரபு நாடுகள் போரை நிறுத்த சமா தான நடவடிக்கை எடுக்க ஈராக்கைக் கட்டாயப்படுத்தியதின் பேரிலும் ஈராக் யு.என். ஆயுத சோதனையாளர் களை எந்தவித நிபந்தனையில்லாமல சோதனையிட அனுமதித்துள்ளது. உலக நாடுகள் ஈராக் முடிவை வர வேற்றுப் பேசினர். அமெரிக்கா இந் தச் சோதனை உண்மையான சோத னையாக இருக்காது என்று அவநம் பிக்கையுடன் குற்றம்சாட்டியது. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் யு.என். சோதனையாளர்கள் சோதனையை முடிக்க வேண்டும் என்று ஈராக் துணை பிரதம மந்திரி கேட்டுக் கொண்டுள்ளார். இனிமேல் அமெரிக்கா போர்த் தொடுக்க வருவது நியாய மில்லை என்று யு.என். நாடுகளிடம் கேட்டுக் கொண்டுள்ளார்.



• மெட் சாட்

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

● மத்தியப் பிரதேச மாநில, பாட்னா டோமோலி கிராமத்தில் வசித்த மல்லுசென் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்து விட, அவரது மனைவி குட்டுபாய் கணவரின் சிதையோடு 'சதிமாதா'வாகி விட்டார். (உடன்கட்டை ஏறி விட்டார்) கிராம மக்கள் அனைவரும் அவரை தெய்வமாய் வணங்க, போலீஸ் அவரது இரண்டு மகன்களைக் கைது செய்துள்ளது.

த் தலை ஒட்டிப் பிறந்த குழந்தைகளை (1½வயது) அமெரிக்க டாக்டர்கள் 23 மணி நேரப் போராட்டத்திற்குப் பின் வெற்றிகரமாய்ப் பிரித்தார்கள். அக்கா - தங்கை இருவரும் நலம்.

I ஆண்கள் கிரிக்கெட்டில் ஆண்டுக்கு ஆண்டு சாதனைகள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்க, பெண்கள் கிரிக்கெட்டில் ஹைதராபாதின் மித்தாலிராஜ் இங்கிலாந்துக்கு எதிராக நடந்த இரண்டாவது டெஸ்டில் 214 ரன் எடுத்து சாதனை படைத்துள்ளார்.

● ஹவ்ரா காதிர் போரால் பாதிக்கப்பட்ட ஆப்கன் சென்ற போது ஜாம் ஜாமா, ஜாரிப் என்ற இரண்டு பெண் குழந்தைகளைப் பார்த் ததும் பதறி விட்டார். காரணம் இருவரும் மிகக் கடுமையான இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட் டிருந்தனர். சென்னை மெடிகல் மிஷன் இவர் களுக்கு உதவ (பல இன்னல்களைக் கடந்து) தற்போது இருவரும் நலம்.

★ மைக்ரோ பயாலஜி பாடத் திற்கு ஒரு அழகான புரொபசர் கிடைக்கப் போகிறார். கனவுக் கன்னியாய் பதி னான்கு ஆண்டுகள் பவனி வந் திருந்தாலும், பாடம் நடத்துவதில் தான் அவருக்கு அலாதி விருப்டம். இனி வருடத்திற்கு ஒரு படம்தான் நடிப்பாராம். அவர்தான் மாதுரி திட்சித்.

தொகுப்பு : **ஆர். சுந்தரவல்லி**

● பகவான் கிருஷ்ணனின் பிறந்த நாளான 'கோகுலாஷ் டமி'யையொட்டி உறியடி நாடெங் கும் கொண்டாடப்பட்டாலும், மும்பையில் தனித்ததொரு விளை யாட்டாகவே பெருமை பெறுகிறது. மண் பானைகளை அடித்துப் பரிசுத் தொகையையும், பொருட்களையும் எடுப்பதற்கு 'கோவிந்தா' என்றழைக்கப்படும் இளைஞர்கள் முயலுவார் கள். முன்பெல்லாம் கொங்கன் பகுதியிலிருந்து மும்பையில் குடியேறிய உழைப்பாளி இளை ஞர்கள் ஒன்று சேர்ந்து 'கோவிந்தா அணி' அமைப்பார்கள். வருடத்திற்கு வருடம் பரிசுத் தொகை அதிகரிக்கவே தொழில்ரீதியான கோவிந்தா அணி உருவாக ஆரம்பித்தது. கடந்த சில வருடங் களாக 'பெண் கோவிந்தாக்களு'ம் மண்பானை உடைக்கும் விளையாட்டில் கலந்து கொள்கின்றனர். இந்த வருடம் பார் லேல் பகுதியில் மூன்று கல்லூரிகளைச் சேர்ந்த மாணவிகள் பங்குகொண்ட கோவிந்தா அணி 18 அடி உயரத்தில் கட்டப்பட்ட மண் பானையை உடைத்துப் பரிசுத் தொகையைப் பெற்றது.

தகவல் : **செம்பூரான்**

வெற்றிலை சாட்சியாக...

தோழி வீட்டில் விசேஷம். விழா முடிந்து அனைவருக்கும் வெற்றிலை, பாக்குப் பையினை வரிசையாகக் கொடுத்துக் கொண்டு வந்தார்கள். பையைப் பெற்ற நானும் நடையைக் கட்டினேன் விழா மண்டபத்திலிருந்து. கூடவே வந்த ஒரு பெரியவர்,

"வெற்றிலை, பாக்கு கொடுப்பதின் மகத்துவம் தெரியாததினால்தான் பலர் இப்படி பொட்டலம் கட்டி பையாகக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அதனால் கொடுப்பதின் அர்த்தமே போய்விடுகிறது" என்று அங்கலாய்த்தார்.

பெரியவருடன் பேச்சுக் கொடுத்ததில் சாதாரண வெற்றிலை, பாக்கில் இவ்வளவு விவரங்களா என்று ஆச்சர்யமேற்பட்டது.

துளசி, மாவிலை, வில்வம், அருகம்புல் இப்படி மருத்துவக் குணம் கொண்ட இலைகளைத் தெய்வங்களுக்கு உபயோகிப்பதின் மூலம் நாமும் பயனுறுகிறோம். மருத்துவக் குணம் கொண்ட இலைகள் பல இருந்தும் இந்த வெற்றிலைக்கு மட்டும் இவ்வளவு மகாத்மியம் ஏன்? எல்லா காரியத்திற்கும் முன்னிற்பது இந்த வெற்றிலைதான். 'பாக்கு - வெற்றிலை மாத்திக் கொள்கிறது' என்பதில் ஆரம்பித்து, பித்ரு காரியங்கள் வரை எங்கேயும் எப்போதும் வெற்றிலைக்குத்தான் முன்னுரிமை.

புராணக் கதையில், ஒரு ராஜா அகால வேளையில் யாருமில்லா காலத்தில் தன் உயிரைக் காத்த மனிதனுக்கு மரியாதை செய்ய நினைக்கின்றான். "இன்று முதல் நீ என் ஆத்மார்த்த நண்பன் மட்டுமல்லாது என் இராஜ்ஜியத்தில் மிகப் பெரிய பதவியை உனக்குத் தருகிறேன்" என்றான். இதனைக் கேட்ட அம் மனிதன்,

"ராஜா, காலம் இது நடுநிசி. இங்கு யாருமே இல்லை, நீங்கள் இவ்வாறு சொல்வதைக் கேட்க. நாளையே நீங்கள் இதை மறந்து விட்டால் யாரிடம் போய் இதை நான் முறையிடுவேன்? யார் இதற்கு சாட்சி?" என்று கேட்டான். அதற்கு ராஜாவும்,

"இந்த எட்டுத் திக்குகள் சாட்சியாக, முப்பத்து முக்கோடி தேவதைகள் சாட்சியாக, பஞ்சபூதங்கள் சாட்சியாக எல்லாவற்றிற்கும் மேலே இந்த நாகவல்லி இலைகளின் (வெற்றிலை) சாட்சியாகச் சொல்கிறேன். இனி நீ என் ஆத்மார்த்த நண்பன். என் இராஜ்ஜியத்தின் முக்கிய மந்திரி" என்றானாம்.



இப்படித்தான் ஒரு காரியம் மேற்கொள்ளும் போது சாட்சிக்

கருவியாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட வெற்றிலை தொன்றுதொட்டு அனைத்து சடங்குகளிலும் பங்குகொள்ளும் நிலையை எய்தியுள்ளது.

திருமணத்தின் முன்னோடி விழாவான நிச்சயதார்த்தத்தை 'பாக்கு வெற்றிலை' மாற்றிக் கொள்வது எனக் கூறுகிறோமே.

'இந்தப் பாக்கு வெற்றிலை சாட்சியாக நடைபெறவிருக்கும் திருமணத்தில் என் மகனும்/மகளும் திருமணத் தம்பதிகள். உங்கள் சுகதுக்கங்களில் நாங்கள் பங்குபெறுகிறோம். ஒரு நல்ல நண்பர்களாக அந்நியோன்யத்தை வளர்த்துக் கொள்வோம்' என்பதன் அர்த்தம்தான் பாக்கு வெற்றிலை மாற்று வைபவம்.

திருமணம் முடிந்து மணப்பெண் பாக்கு வெற்றிலை மடித்துத் தருகிறாள் புதுக் கணவனிடம். இதன் மூலம் மனைவியின் கைபக்குவத்தைக் கணவனும், கணவனின் ருசி உணர்வை மனைவியும் அறிந்து கொள்கின்றனர்.

உணவு உண்டபின் தாம்பூலம் தரிக்கும் பழக்கம் உள்ள அந்த நாட்களில் காலையில் இவ்வளவு வெற்றிலை, மாலை, இரவு வேளைகளில் இந்திந்த அளவுகள் பாக்கு சுண்ணாம்பு சேர்த்த வெற்றிலை உண்டால் உடல்நலம் பெறும் என்கிறது ஆயுர்வேத நூல்கள்.

காலை எழுந்தவுடனேயே பல் துலக்கி விட்டு வெற்றிலை போடும் பழக்கம் ஆதிநாட்களில் இருந்து வந்துள்ளது. எனவே வெற்றிலை மருத்துவரீதியாக மட்டுமல்லாது மனோரீதியாகவும் ஒரு நல்லெண்ணத்தைப் பறைசாற்றும் ஒரு பொருளாக இருந்து வருகிறது.

நவராத்திரிக்கு வீட்டிற்கு வந்து செல்லும் பெண்களிடம் தாம்பூலம் அளித்து வழியனுப்புகிறோம். வெற்றிலை, பாக்கு மஞ்சளைத் தட்டில் நேரிடையாக வைத்து உங்கள் தோழிகளுக்குக் கொடுங்கள். இதன் அர்த்தம் என்ன தெரியுமா?

'என் இனிய தோழியே உன் ஆத்மார்த்த தோழி நான். உன் சுகதுக்கங்களில் எனக்கும் பங்கு உண்டு. மகிழ்வோடு செல்வாயாக, இந்த வெற்றிலை சாட்சி' என்பதுதான்.

தகவல் : **கீதாமோஹன்**



நவராத்திரி புட்டு செய்வதற்கு ரொம்பவுமே மெனக்கெடுவார்கள். அவசரத்துக்கு -

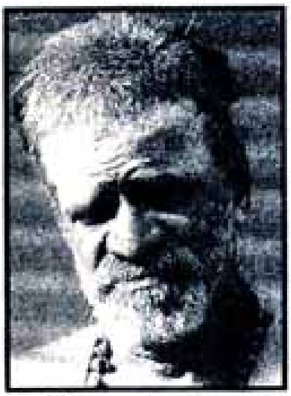
சாதாரணமாக நாம் மிஷினில் கொடுத்து அரைத்து வைத்திருக்கும் அரிசி மாவே போதும். வெறும் வாணலியில் இந்த மாவை நன்றாகக் (சிவக்காமல்) கோலம் போடும் பதத்துக்கு வறுக்கவும். வெதுவெதுப்பான நீரில் துளி உப்பும் மஞ்சளும் கலந்து தெளித்த மாவைப் புட்டுக்கு பிசிறுவதைப் போல பிசிறி பத்து நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பிறகு, தேவைப்பட்டால் மேலும் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து பிசறி வழக்கம் போல ஆவியில் வேகவைக்க வேண்டியது தான்.

ஒரு சிறு கட்டி கூட இருக்காது. வெந்தபின் தேங்காய், சீனி, நெய், ஏலப்பொடி முதலியவற்றைக் கலந்தால் பூப் போன்ற புட்டு ரெடி!

ஒரு சின்ன விஷயம் : புட்டு மாவு வேகும் போது மூடியிலிருந்து நீர் சொட்டி கட்டி தட்டுவதாக ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். மாவின் மேல் ஒரு உலர்ந்த சுத்தமான வெள்ளைத் துணியைப் போட்டு மூடி வேகவைத்தால் நீர் சொட்டினால் துணி உறிஞ்சி விடும். கட்டி தட்டாது.

- எஸ். பட்டம்மா

நவராத்திரியில் செய்ய



• விஸ்வநாத சிவாச்சாரியார்

நவராத்திரி பண்டிகையின் போது ''தலையை விரித்துப் போட்டு நிற்காதே'' என்றும் ''போதும் போதும். பழைய துணி தைக்க நல்ல நாள் பார்த்தே'' இப்படி பல அறிவுரைகளை நாம் கேட்டிருப்போம். நவராத்திரி நாட்களில் நாம் செய்ய வேண்டியவை என்ன? கூடாதவை என்ன? என்பது பற்றி மயிலை கபாலீஸ்வரர் திருக்கோவிலின் பிரதான அர்ச்சகர் பேராசிரியர் டாக்டர். விஸ்வநாத சிவாச்சாரியார் அவர்களைக் கேட்டபோது -

செய்ய வேண்டியவை :

"நவராத்திரி நேரத்தில் வரும் செவ்வாய் மற்றும் வெள்ளிக் கிழமைகளில் வீட்டுக்கு வரும் பெண்களுக்கு மஞ்சள், பாக்கு, வெற்றிலை, கண் மை, கண்ணாடி, வளையல், மாங்கல்ய சரடு, தேங்காய் வைத்து 5, 7, அல்லது 9 பேர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். முடிந்தால் ரவிக்கைத் துண்டும் கொடுக்கலாம். வசதி படைத்தவர்கள் புடவையும் கூடத் தரலாம். மற்றபடி 'நினைவுப் பரிசு'கள் என பர்ஸ், பிளாஸ்டிக் தட்டு கூடை போலத் தருவது இதில் அடங்காது. முக்கியமாகத் தரவேண்டியவை மேலே குறிப்பிட்டவை மட்டும்தான்.

நவராத்திரி ஆரம்பித்த 3வது நாள் கன்னிப் பெண்கள் 5 பேருக்கு முடிந்த ஆடை, ஆபரணங்கள் வாங்கித் தரலாம். மரத்தினாலான வளையல் தருவது ரொம்பவும் விசேஷம். இது கிடைக்காத நிலையில் கண்ணாடி வளையல்கள் உகந்தவை. கூடுமானவரை ஸ்டிக்கர் பொட்டுக்களைத் தவிர்ப்பது ரொம்பவும் நலம். நீள மஞ்சள் வைத்துத் தருவது ரொம்பவும் விசேஷம்.

நவராத்திரி நேரத்தில் தினமும் அபிராமி அந்தாதி, லலிதா சகஸ்ரநாமம் போன்றவை பாராயணம் செய்யலாம். முடிந்தால் பாராயணம் செய்விக்கவும் செய்யலாம். இந்தப் பாராயணங்கள் முடியும் போது இனிப்பு வைத்து நைவேத்தியம் செய்ய வேண்டும். பாலில் சர்க்கரை சேர்த்தும் கூட நைவேத்தியம் வைக்கலாம்.



செய்யக் கூடாதவை :

நவராத்திரி நாட்கள் அலங்காரம் செய்து கொண்டு பெண்கள் 'லக்ஷ்மிகரமாக' இருக்க வேண்டிய நேரம். அந்த நாட்களில் தலைவிரிந்துப் போடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

வேண்டியவை/கூடாதவை

முதல் நாள் பழம் நைவேத்தியம் வைக்க வேண்டும். இரண்டாம் நாள் எள்ளுருண்டை - சிம்ளி உருண்டையும் பூப்படைந்த பெண் குழந்தைகளுக்குத் திருநீறும் மூன்றாவது நாள் புட்டு வைத்து நைவேத்தியம் செய்ய வேண்டும். பிறகு நீங்கள் விரும்பும் இனிப்பு வகைகள் வைக்கலாம்.

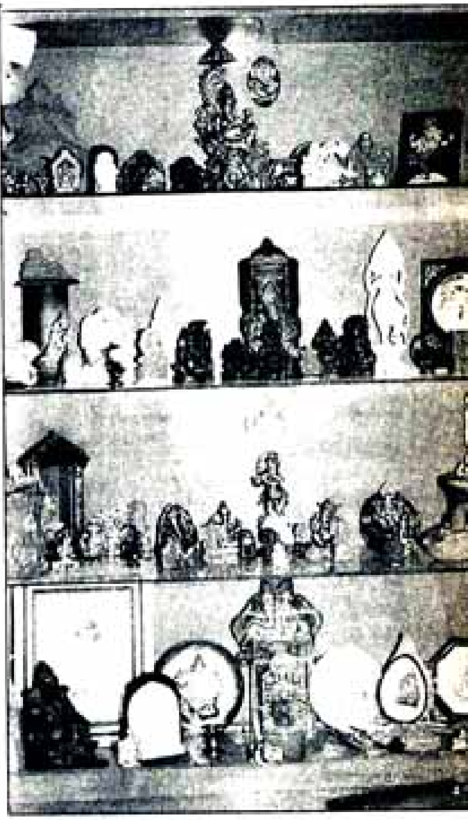
9வது நாள் காலை - மாலை இரண்டு வேளையும் செவ்வரளிப் பூவுடன் குங்குமம் கலந்து 'ரக்த புஷ்பாஞ்சலி' செய்வது மிகவும் விசேஷம்.

ஒன்பது நாட்களும் தேவிபாகவதம் பாராயணம் செய்யலாம். ஒன்பது நாட்களுமே தினமும் ஆரத்தி எடுத்துக் கொட்ட வேண்டும்.

விளக்கைத் திரி முழுவதும் கரி போல வரும்படி எரிய விடுவது தவறு. விளக்கைப் பால் அல்லது புஷ்பம் தொட்டு அணைப்பது உசிதம். இது அன்றாடமே செய்ய வேண்டியதுதான் என்றாலும் நவராத்திரியில் மறக்காமல் செய்ய வேண்டும்.

விஜயதசமி கலைகள் கற்கத் துவங்க நல்ல நாள். சிறு குழந்தைகளை அட்சராப்யாஸம் செய்து பள்ளியில் சேர்க்க மிகவும் உகந்த நாள்.

விஜயதசமி அன்று குருதட்சிணையாகத் துணி மணி தரலாம். பாத்திரங்கள் (எவர்சில்வர் தவிர்த்து) தரலாம். சக்திக்கேற்ப தட்சிணையுடன் மட்டையோடு கூடிய தேங்காய் தருவது நலம்.



இந்த நாட்களில் வீட்டில் 'திவசம்' வந்தால் அன்று மட்டும் திதி செய்பவரின் மனைவி தன் கையால் மங்கலப் பொருட்களைத் தரக் கூடாது. அந்தக் குறிப்பிட்ட நாளில் நடந்தது சுமங்கலியின் திதி என்றாலும் அதைச் செய்தவரின் மனைவி அன்று தன் கையால் வெற்றிலை சீவல் தருவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நன்மைகோரி - நல்லவை நடக்க வேண்டும் என அம்பாளை வேண்டி பூஜைகள் செய்யும் நவராத்திரி நாட்களில் பழைய (கிழிந்த) துணி களைத் தைப்பதைத் தவிர்த்தல் நலம். இது கண் பார்வையையும் பாதிக்கும் என்பர்.

இந்த ஒன்பது நாட்களும் வீட்டில் பழைய சாதம் வைப்பது கூடாது. விளக்கு வைத்த பின்பு வெளியில் கொட்டவும் கூடாது. அளவோடு சமைத்தல் வேண்டும்'' என்கிறார் பேராசிரியர் விஸ்வநாத சிவாச்சாரியார்.

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**

ஒய்வெடுத்தால் தசைகள் பலவீனமாகும்!



ாக்டர் சீமோ
-வு.மோகா





நீங்கள் நடுவயதுப் பெண்மணியா? அநேகமாக உங்களுக்குக் கழுத்து வலியோ அல்லது பின்புற முதுகுவலியோ இருக்குமே? கவலைப்படாதீர்கள். இது ஒன்றும் அபூர்வமான வியாதியல்ல. ஐந்து பேரில் நான்கு பேருக்கு இந்த உபாதைகள் இருக்கின்றன. இது ஒரு ஆபத்தான வியாதியுமல்ல. உடலின் மற்ற பகுதிகளைப் பாதிக்கும் நோயும் அல்ல. சரியான சிகிச்சை, உடற்பயிற்சிகள் மூலம் குணம் பெறக்கூடிய நோயே!

சிலருக்கு இந்த வலிகள் வந்து சிகிச்சை பெற்று குணமடைந்த பிறகு கூட இரண்டு வருடங்களில் மறுபடி ஏற்படக் கூடும். இருந்தாலும் இதை ஒரு தீவிரமான நோயாகக் கருத வேண்டாம். தகுந்த உடற்பயிற்சிகளின் மூலமாக மட்டுமே இந்த வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

கழுத்திலும், பின் முதுகிலும் வலி ஏற்படும் போது முதுகுத் தண்டுதான் பாதிக்கப்படுகிறது. நம் முதுகுத்தண்டு, எலும்புகளை டிஸ்க்குகள் மூலம் இணைக்கப்பட்ட ஒரு உறுப்பு. தசைகளும், தசைநார்களும் முதுகுத்தண்டைச் சுற்றி அமைந்து அதனை மேலும் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

கழுத்திலும், முதுகிலும் வலி ஏற்படும் போது அதனைச் சமாளிக்க பலர் பலவித வழிகளைக் கையாள்கிறார்கள். சிலர் குளிர்ந்த ஒத்தடம், சிலர் சூடான ஒத்தடம், கொடுத்துக் கொள்கின்றனர். சிலர் வலி நிவாரண மருந்தைச் சாப்பிடுகின்றனர். சிலர் களிம்புகளையும், ஆயின்ட்மென்ட்களையும் தடவிக் கொள்கின்றனர். ஆனால் இவற்றினால் கிடைக்கும் நிவாரணம் தற்காலிகமான ஒன்று தான். வலி தீவிரமாக இருந்தால், இரண்டு நாட்கள் ஓய்விலிருந்தால் கூட சில சமயம் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும். ஆனால் மேற்கூறிய எந்த வழிகளிலும் வலி குறையாமலிருந்தால் நீங்கள் உடனே ஒரு நல்ல டாக்டரை அணுக வேண்டியது அவசியம்.

கழுத்திலும், பின் முதுகிலும் வலி ஏன் ஏற்படுகிறது?

- முதுகுத் தண்டில் மூட்டு நழுவி ஸ்லிப் டிஸ்க் என்ற நிலை ஏற்பட்டால் இந்த வலிகள் ஏற்படும்.
- எவ்வாறு தலைமுடி வயதானால் நரைக்கிறதோ அதே போல் முதுகுத் தண்டில் உள்ள டிசுக்கள் காலப்போக்கில் அழிந்து போயிருந்தால் (Degeneration of

cells) கழுத்திலோ, பின் முதுகிலோ வலி ஏற்படும்.

• முதுகுத் தண்டினைச் சுற்றி உள்ள டிஸ்க்குகள், தசைகள், தசைநார்கள், மூட்டுகள் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் சரியாக இயங்கா திருந்தால் நாம் நம் நடைமுறை வாழ்க்கையில் யதார்த்தமாகச் செய்யக்கூடிய செயல்கள் பலவற்றைச் செய்ய முடியாமல் போய்விடும். எந்தக் கனமான பொருளையும் தூக்க முடியாது. கழுத்திலோ, முதுகிலோ வலி ஏற்படும்.

• மனதில் அழுத்தமும், பாதிப்பும் ஏற்பட்டாலும் வலி அதிகரிக்கும். மனதில் டென்ஷன் ஏற்பட்டால் தசைகளில் வலியுடன் பிடிப்புகள் ஏற்படும்.

• உடல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தால் இந்த நிலையால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் அதிகமாக வலியால் அவதிப்பட மாட்டார்கள்.

வலியால் அவதிப்படுபவர்கள் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும் என்பது பழங்காலத்துப் பழக்கம். ஒன்றிரண்டு நாட்களுக்கு மேல் ஓய்வெடுத்தால் முதுகுத்தண்டு மிகவும் மோசமாகும். இதற்குச் சில காரணங்கள் உள்ளன.

• ஓய்வெடுத்தால் எலும்புகள், தசைகள், தசைநார்கள் பலவீனமாகின்றன.

• முதுகுத்தண்டு இறுகிப் போய், அதன் ஒத்துழைப்பு குறைந்து போகிறது.

• உடலின் ஆரோக்கியம் சீர்குலைகிறது.

• வலியினால் மனதில் கவலை ஏற்பட்டு, மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

• ஓய்வெடுத்துக் கொண்டே இருந்தால் திரும்ப பழைய வாழ்க்கைக்கு வருவது சிரமம்.

ஓய்வெடுக்கக் கூடாது. என்றும் தகுந்த பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும் என்பதே இந்த நாளைய சிகிச்சை முறை. முறையான பயிற்சிகளைச் செய்வதால், நடைப்பயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுவது மற்றும் நீச்சலடிப்பது ஆகிய பயிற்சிகளை ஒருவர் செய்வதால் _

• மனதில் நிம்மதி ஏற்படும்.

• உடலில் தேவையான இயற்கையான அமிலங்கள் சுரந்து வலியைக்குறைக்கும்.

• முதுகுத்தண்டு மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகள் சீராகச் செயல்பட்டு நல்ல முறையில் இயங்கத் தொடங்கும்.

• உறுதியான தசைகள், எலும்புகள், தசைநார்கள் ஏற்படுகின்றன.

• உடல்நலத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது.

கழுத்திலும் முதுகிலும் வலி ஏற்பட்டால் வலி மாத்திரைகள் சாப்பிடுவது நல்ல பலன் தரும். ஒத்தடங்கள் வலியிலிருந்து ஓரளவிற்கு விடுபட வைக்கும். ஆனால் இவை நிரந்தரமான ஒரு தீர்வு அல்ல. வலியோடு ஜுரம் ஏற்பட்டாலோ, பல வாரங்களுக்கு வலி தொடர்ந்து இருந்தாலோ உடனே நல்ல டாக்டரை அணுக வேண்டும்.

பின்புறம் கீழ் முதுகில் வலி ஏற்படும் போது அபூர்வமான சில அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் டாக்டரை மிக மிக அவசரமாக அணுக வேண்டும். அதாவது,

• பிறப்புறுப்பைச் சுற்றி அல்லது தொடையின் இடுக்குகள் மரத்துப் போவது.

• சிறுநீர் கழிக்க முடியாமல் சிரமப்படுவது.

• கால்களில் குத்துவலி, மரத்துப் போன உணர்வு அல்லது தளர்ந்து போன உணர்வு.

• நிற்க முடியாமல் கால்கள் பின்னிக் கொள்ளும் போது.

இத்தகைய சிரமங்களைத் தரக்கூடிய கழுத்து வலியையும், முதுகுவலியையும் நீக்க புதிய வகையான பயிற்சி அளிக்கும் இயந்திரங்களைக் கொண்டு பயிற்சி செய்யத் தொடங்கப் பட்டுள்ள ஒரு கிளினிக், 'ஆக்டிவ் ஸ்பைன் கிளினிக்'. சென்னையில் உள்ள அப்போலோ மருத்துவமனையுடன் பின்லாந்து நாட்டினைச் சேர்ந்த டாக்டர். சிமோ டைமேலா இணைந்து தொடங்கி உள்ள அப்போலோ டி.பி.சி. ஸ்பைன் கிளினிக்.

இந்தப் பயிற்சி மையத்தில் இவ் வலிகளைப் போக்கத் தேவையான பயிற்சிகளையும், அந்தக் குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு, தேவையான அளவு எடை கற்களை வைத்து நல்ல இயந்திரங்களில் பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

அதோடு கணிப்பொறி இயந்திரத்தில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களின் உடல்நிலை பற்றிய அனைத்து விவரங்களும் தரப்பட்டு, குறிப்பிட்ட மருத்துவ சாஃப்ட்வேர் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தேவையான பயிற்சிகள் தீர்மானிக்கப்படு

வெள்ளைத் துணிகளில் நீலத்தை முக்கும் போது நீலத்துடன் சிறிதளவு வாஷிங்சோடா சேர்க்க வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் திட்டுத் திட்டாக நீலம் படியாமல் சீராக இருக்கும்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி



கின்றன. சிகிச்சை பன்னிரெண்டு முதல் இருபத்தி நான்கு சிட்டிங்குகளில் தரப்படுகிறது. அதன் பிறகு அவரவர் வீட்டில் செய்ய வேண்டிய எளிய பயிற்சிகள் கற்றுத் தரப்படுகின்றன.

"இந்த இயந்திரங்களில் சிகிச்சை பெறும் போது முதுகுத்தண்டு சீரான நிலைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டு விடுவதால் சிகிச்சைக்குப் பிறகு கழுத்து வலியோ, முதுகுவலியோ திரும்பி ஏற்படாது. இயல்பான வாழ்க்கைக்குத் திரும்பலாம். பயமின்றி அனைத்து காரியங்களையும் செய்ய முடியும்'' என்கிறார் டாக்டர். சீமோ டைமேலா.

''கழுத்து வலியும், முதுகுவலியும் குறிப்பிட்ட காரணத்தினால்தான் ஏற்படுகிறது என்று எந்த ஆராய்ச்சிகளாலும் தீர்மானிக்க முடியவில்லை. அலுவலகங்களில், கணிப்பொறியின் முன் சரியான நிலையில் அமராததால் இவ் வலிகள் ஏற்படலாம். குழந்தையை வயிற்றில் சுமக்கும் போது, முன்புறம் சுமை அதிகமாவதால் பின்முதுகு பாதிக்கப்படலாம். கர்ப்பமாய் இருக்கும் போது ஏற்படும் சில ஹார்மோன்களின் மாறுதல்கள் கூடக் காரணமாகின்றன. நரம்புகளின் தளர்ச்சி, முதுகுத் தண்டினை பிற உறுப்புகள் அழுத்துவது முதுகுத் தண்டில் கட்டி ஏற்படுவது, சையாடிகா என்ற நரம்பு அழுத்தும் நிலை, தீவிரமான ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ் எனப் பலப்பல நிலைகள் இவ் வலிகளுக்குக் காரணமாகின்றன.

காரணங்கள் குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாததால் இவ்வலிகளை வருமுன் காப்பது என்பது சற்று இயலாத ஒன்றாகும். இருப்பினும் வலி அதிகமாகாமல், கட்டுப்பாட்டில் இருக்க சில குறிப்புகளைப் பின்பற்றலாம்'' என்கிறார் டாக்டர். சீமோ.

• கனமான பொருட்களைத் தூக்கும் போது உங்கள் பலத்தை அறிந்து, முடிந்த அளவை மட்டுமே தூக்க வேண்டும். கவனக் குறைவாக அதிக அளவு எடையைத் தூக்கக் கூடாது.

• நேராக, நிமிர்ந்து, முதுகுத்தண்டை சாய்த்துக் கொள்ளும்படியான நிலையில் அமரவும். 'பக்கெட்' போன்ற குழிவான நாற்காலிகளில் அமராதீர்கள்.

• கணிப்பொறியில் வேலை செய்யும் போது மானிடர் கீ-போர்டு முதலியவற்றை உங்கள் சௌகரியத்திற்கேற்ப, கைகள், மணிக் கட்டுகளுக்குத் தாங்கலாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

• உறுதியான படுக்கையில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

• வாகனங்களை ஓட்டும் போது அடிக்கடி நிறுத்தி ஓய்வெடுத்து, பிறகு ஓட்டுங்கள்.

• தேவையான அளவு உடற்பயிற்சி செய்யவும்.

• கவலைப்படாமல், மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

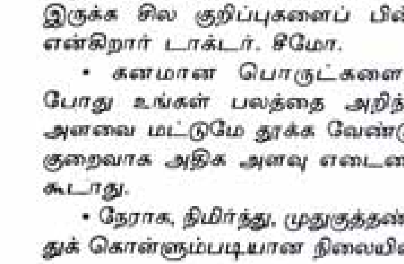
சென்னையில் தொடங்கப்பட்டுள்ள இந்த ஆக்டிவ் ஸ்பைன் கிளினிக்கில் மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை டாக்டர். சீமோ டைமேலா நோயாளிகளை நேரடியாக வந்து பார்க்கிறார். மற்ற நாட்களில் அவரிடம் பயிற்சி பெற்றுள்ள திறமையான பிஸியோதெரபிஸ்ட்டுகள் நோயாளிகளுக்குத் தகுந்த பயிற்சியை அளிக்கின்றனர். இத்தகைய ஸ்பைன் கிளினிக் இயங்குவதன் அவசியம் என்ன?

டாக்டர் சீமோ கூறுகிறார் :

"கழுத்து வலியோ, முதுகுவலியோ ஒரு அபாயகரமான நோய் அல்ல. எத்தனை அதிகமாக வலித்தாலும் முதுகுத்தண்டினைப் பாதிக்காது. இதைக் காரணமாகக் கொண்டு படுக்கையோடு இருந்து விடக் கூடாது. முறையான பயிற்சிகளைச் செய்து உடலை கட்டுக் கோப்புடன் வைத்துக் கொண்டு யதார்த்தமாக வாழ முற்பட வேண்டும்.

இப்படி நடந்து கொள்ள, வலியைத் தானே சமாளிக்க முடியாதவர்களுக்காகவே இத்தகைய ரீ-ஹாபிலிடேஷன் கிளினிக்குகள் தொடங்கப்படுகின்றன. வலியில்லாத வாழ்க்கையையும், நமக்குத் தீவிரமான நோய் ஏற்படவில்லை என்ற நம்பிக்கையையும் இவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதே எங்கள் குறிக்கோள்" என்கிறார்.

— ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



கோதுமை மாவோடு, அரிசி மாவு, பொட்டுக்கடலை மாவு சிறிது சேர்த்து, வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வேர்க்கடலை சிறிது, உப்பு சேர்த்து நன்கு காய்ந்த எண்ணெய் ஒரு கரண்டி சேர்த்து பகோடா செய்தேன். கரகரப்பாக, நல்ல ருசியாகவும் இருந்தது.

• சரஸ்வதி சூரியநாராயணன்.


மற்ற எந்த கிரைண்டர்களிலும் இல்லாத 10 உன்னதமான சிறப்பு அம்சங்களுடன் !
Point™
EASY GRIND
2 லிட்டர் கொள்ளளவு
ABS பிளாஸ்டிக் பாடி - ஷாக் அடிக்காமல் காக்கும் தன்மை கொண்டது
குறைந்த வோல்டேஜிலும் செயல்படும் திறன் கொண்டது
குறைந்த மின்சார செலவு
உங்கள் தேவைக்கேற்ப தேங்காய் துருவ, மாவு பிசைய கருவிகளுடன்
Stylish metallic colours
Flip open, easy to lock
Double side opening for easy access
Unique wiper to reduce grinding time
Excellent ventilator for motor
Point
Frustum stone for effective grinding
Unbreakable Polycarbonate lid
Unique 3-part design
HD+ Technology
Light Weight, Easy handling
24 மாதங்கள் வாரண்டி
FOUNTAINHEAD - 4290 - 2002
Sharp நிறுவனத்தாரின் ஒரு அற்புதமான படைப்பு
ஷார்ப் எஞ்சினியரிங் புராடக்ட்ஸ்
ஷார்ப் நகர், காளப்பட்டி, கோயம்புத்தூர் - 641 035, இந்தியா. போன் : 0422-628880, 628876. ஃபேக்ஸ் : 0422-627634. E-mail: sharp@md2.vsnl.net.in Website: www.sharpindia.com



விஜய தசமியில் தொடங்குகிறோம்!

குழந்தைகளை நாள் பார்த்து 'அட்சராப்யாஸம்' செய்து மணலில் எழுத வைத்துப் பள்ளியில் சேர்த்தது இன்று மாறி விட்டது. நவராத்திரிப் பண்டிகையின் இறுதி நாளான விஜயதசமி நாளில் பள்ளியில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும் பழக்கும் நம்மிடையே இருந்தது. ஆனால் இன்று அதுவும் பெரும்பாலும் மாறி/மறைந்து வரும் நேரமிது.

நகரங்களில் உள்ள பல பள்ளிகளிலும் பள்ளி திறந்து ஜூன் மாதமே வகுப்புகள் துவங்கி விடுகின்றன. 'விஜயதசமி' நாளில் பள்ளியில் குழந்தைகளைச் சேர்க்கும் வழக்கம் இன்றும் தொடரும் பள்ளிகளுள் ஒன்றான மேற்கு மாம்பலத்திலுள்ள 'பால வித்யா மெட்ரிகுலேஷன் மேல்நிலைப் பள்ளி'யின் நிறுவனரான ஆனந்தன் கூறுகிறார் :-

"எல்லா பள்ளிகளையும் போல எங்கள் பள்ளியும் ஜூன் மாதமே திறந்து விட்டாலும் பிள்ளைகளை விஜயதசமி அன்று பள்ளியில் சேர்க்கும் பழக்கம் எங்கள் பள்ளியில் உண்டு. விஜய தசமி நாளில் குழந்தைகளை பிரி.கேஜியில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். முன்பெல்லாம் எல்.கே.ஜி.யில் சேர்த்து வந்தோம். ஆனால் இது ஜூலை மாதத்துடன் முடிவடைந்து விட வேண்டுமென்பதால்தான் பிரி.கேஜி அட்மிஷன்.

விஜயதசமியன்று பள்ளியில் சேர வரும் குழந்தைகளுக்கு அந்த நாளில் குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கி சமய முறைப்படி 'அட்சரப்யாஸம்' செய்து பள்ளியில் சேர்த்துக் கொள்கிறோம். இதற்கென அன்று முழுவதும் பூஜை உண்டு. பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைக் குறிப்பிட்டுச் சொன்ன நேரத்திற்கு அழைத்து வந்து விட வேண்டும். மற்றபடி இதற்கென தனியான கட்டணம் எதுவும் கிடையாது."

"ஜூன் மாதம் சேரும் குழந்தைகள் ஓராண்டு பள்ளிக் கட்டணம் கட்ட வேண்டுமே! இப்படி அக்டோபர் மாதம் சேரும் குழந்தைகளும் முழு கட்டணம் செலுத்த வேண்டுமா? அல்லது ஏதாவது சலுகை உண்டா?"

"நிச்சயமாக. முதல் நான்கு மாத கட்டணம் அதாவது ஒரு 'ட்ரம்' ஃபீஸ் கிடையாது. குழந்தைகளை பிரிகேஜியில் சேர்க்க உகந்த நாள் விஜயதசமிதான் என்பது இன்றும் பலருடைய எண்ணமாக இருக்கிறது" என்கிறார் ஆனந்தன்.



• ஆனந்தன்

— வைதேகி தேசிகன்



காணாமல் போகும் கடல்

ஒரிசா சுற்றுலாத் துறை ஏற்பாடு செய்திருந்த பயணத்தின் போது, 'சாந்தி பூர்' செல்லுங்கள். அது ஓர் அழகிய கடற்கரை. மேலும் அங்கே ஓர் அதிசயமும் உள்ளது என்றார்கள்.

பாலசோர் ரயில் நிலையத்தில் இறங்கி தேசிய நெடுஞ்சாலை நெ. 5 (என்.எச்.5) வழியாக 16 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள சாந்திபூருக்குச் சென்றோம். சாலை பிரமாதமாக இருந்தது. 'பந்த நிவாஸ்' விடுதியில் தங்கினோம். எதிரேயே கடற்கரை. எதிர்பார்ப்புகளுடன் கடற்கரைக்குச் சென்ற போது வெயிலில் தண்ணீர் உருகிய தங்கம் போலிருந்தது. அலைகள் இரைச்சல் இல்லாமல் சங்கீதத்துடன் கரையில் மோதிக் கொண்டிருந்தன. ஒன்றும் புரியவில்லை. இதிலென்ன அதிசயம்? திரும்பி விட்டோம்.

மாலை வந்தோம். அதிர்ச்சி! தண்ணீரைக் காணவில்லை. கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை இல்லை! கடலே மறைந்து விட்டதா? எல்லோரும் ஜாலியாக மணலில் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தனர். நாங்களும் சென்றோம். மணல் மெத்தென்று இருந்தது. ஆனால் கால் உள்ளே பதியவில்லை. சரியென்று அங்கிருந்து சற்றுத் தொலைவிலுள்ள பலராம்கடி என்ற இடத்தை அடைந்தோம். இங்கு 'புதபலாங்' என்னும் நதி கடலைச் சேர்கிறது. அங்கு மீனவர்களின் படகில் உல்லாச சவாரி.

பின் இரவு கழிந்து காலை சீக்கிரம் எழுந்து மீண்டும் கடற்கரைக்குச் சென்றால் கடல் தண்ணீர் மெதுமெதுவாக முன்னேறிக் கொண்டிருந்தது! ஸ்தம்பித்து நின்றோம்.

ஒரு மணி நேரத்தில் கடல் தண்ணீர் அழகாகக் கரையை வருடிக் கொடுத்தது. இதென்ன அதிசயம் என்று விசாரித்த போது சமயத்தில் ஒரே நாளில் இரண்டு முறை கூட இது போல் நடக்குமாம். "மழைக்காலத்தில் நீங்கள் பார்க்க வேண்டும். இதுபோல் எங்கும் இல்லை என்பீர்கள்" என்றார் உள்ளூர்வாசி ஒருவர்.

மறுபடியும் அந்த அதிகாரியைப் பார்த்த போது சொன்னார், "இதுதான் அதிசயம். இந்தியாவில் வேறெங்கும் காண முடியாது. ஏன்! உலகத்தில் மியாமி கடற்கரையில்தான் தண்ணீர் உள்நோக்கிச் செல்லும். அதுவும் ஒன்று அல்லது இரண்டு கி.மீ. வரைதான். ஆனால் இங்கு ஐந்து கிலோமீட்டர் வரை உள்சென்று பின் ஓடி வரும். இதை ஓர் உலக அதிசயமாகக் கூடச் சொல்லலாம்" என்று முடித்தார்.

ஒரிசா 480 கி.மீ. நீளமுள்ள கடற்கரையைக் கொண்டது. இங்கு அருமையான கடற்கரைகள் உள்ளன. அசைந்தாடும் சவுக்கு மரங்களையும், பின்னலிடப்பட்ட



புதுமை ஆவணி அவிட்டம்

மாப்பிள்ளை ரவிக்கு ஆவணி அவிட்டம் நல்லபடியாக மந்திரங்கள் சொல்லி பூணூல் போட்டுக் கொள்ள ஆசை. உதவ வந்தார் மாமனார். இதில் என்ன அதிசயம் என்கிறீர்களா? மாப்பிள்ளை இருப்பது அமெரிக்காவில். மாமனார் ராமஸ்வாமி (என் கணவர்) சென்னையில்.

குறிப்பிட்ட தினத்தன்று ஒரே நேரத்தில் மாப்பிள்ளை குளித்து விட்டுப் பூணூல் ஸமித்து சகிதம் கம்ப்யூட்டர் முன்பு உட்கார இங்கு மைலாப்பூரில் மாமனாரும் கம்ப்யூட்டர் முன் உட்கார்ந்தார். இன்டர்நெட் (வாய்ஸ் மெய்ல்) மூலம் இருவரும் ஒருவரோடு ஒருவர் பேச முடிந்தது. இருவர் வீட்டிலும் காமிரா இருப்பதால் பார்த்துக் கொண்டே பேச முடிந்தது.

இவர் மைலாப்பூரில் மந்திரங்களும் செய்ய வேண்டிய முறைகளும் சொல்லச் சொல்ல அங்கு மாப்பிள்ளை அதைச் செய்து திருப்தியாக ஆவணி அவிட்டம் முடிந்து பூணூல் போட்டுக் கொண்டார்.

- சியாமளா ராமஸ்வாமி.

கொடிகளைக் கொண்ட மணல்மேடுகளை யும் பின்னணியாகக் கொண்ட இந்த பீச் ஆச்சர்யமானது. கண் முன்னேயே உள்ளே செல்லும் தண்ணீர் மீண்டும் சில மணி இடைவெளிக்குப் பின் வருவது கண்ணா மூச்சி ஆடுவது போலிருக்கிறது.

மற்ற இடத்தில் அலைகள் இரைச்சலாக வந்து கரையை மோதும். இங்கு சங்கீத நீரூற்றுப் போல இதமாக ஆடிக் கொண்டு வரும்.

இங்கு தண்ணீர் வரும்போது மக்கள் பய மில்லாமல் குளிக்கலாம். தண்ணீர் இல்லாத சமயத்தில் வண்டியை எடுத்துக் கொண்டு மணலில் சுற்றலாம். திடீரென்று சிகப்பாகப் பொம்மை போல ஏதோ ஒன்று ஊர்ந்து சென்றது. கிட்டே சென்றால்... அட! நண்டு. சிவப்பு நிற நண்டினை இங்குதான் பார்க்க முடியும்.

இந்தச் சாந்திபூரை ரசிப்பதற்கு ஒரு நாளா வது அவசியம் வேண்டும். சாந்தி என்றால் சந்திரன். 'பூர்' என்றால் ஊர் அல்லது நிலம். நிலவின் வெளிச்சத்தில் வெள்ளி போல் கரை மணல் மின்னியதால் 'சாந்திபூர்' என்று ஆகியதாம். 'அக்னி' ஏவுகணை சோதனை செய்யப்பட்டதும் இந்த இடத்திற்கு அருகில் தான்.

இந்தக் கரையைப் பற்றி எப்படி வெளி யில் தெரியாமல் போனது?

தங்குமிடம் : தனியார் விடுதிகள் இருந்தா லும் ஓ.டி.டி.சி. (OTDC) நடத்தும் பந்த நிவாஸ் அருமையாக இருக்கிறது. கட்டடத்தைச் சுற்றி தோட்டம் அழகாக இருக்கிறது. அறை யிலிருந்து பார்த்தாலே கடல் தெரிவதால் வேண்டும்போது அங்கு செல்லலாம். கட்டணம்? வாடகை? நியாயமாகத்தான் இருக் கிறது.

எப்படிச் செல்வது?

ஆகாயம் : அருகிலுள்ள விமான நிலை யம் - புவனேச்வர் (230 கி.மீ.)

ரயில் : சென்னை - ஹவுரா ரயில் மார்க் கத்தில் உள்ள பாலசோரில் இறங்க வேண் டும். ஆட்டோக்கள் நிறைய உள்ளன

நில வழி : என்.எச். 5 வழியாக அழகாக வரலாம். செல்லும் வழி அமர்க்களமாக இருக்கிறது.

நிச்சயம் இது ஒரு புதிய அனுபவம். சென்றுதான் பாருங்களேன்!

— 'பிருகு'

நவக்கிரகங்களை வழிபட்டால் பொதுவாக நல்லதே நடக்கும். நவக்கிரக நாயகனான சனீஸ்வர பகவானிற்கு எள்ளுக் கிழி போட்டு நவக்கிரகங்களைச் சனிக்கிழமையன்று ஒன்பது சுற்றுகள் சுற்றினால் மிகவும் விசேஷம்.

நவக்கிரகங்களைப் பற்றிய கீர்த்தனைகளை முத்துஸ்வாமி தீட்சிதர் அற்புதமாகப் பாடியிருக்கிறார். இந்தப் பாடல்களின் மூலம், ஒவ்வொரு கிரக தேவதையையும் வழிபடும் தன்மை விளக்கப்பட்டுள்ளது.



சிருங்கேரி மடத்து ஆஸ்தான வித்வான் பாலக்காடு அனந்தராம பாகவதர் அவர்கள், இந்தப் பாடல்களை ஆராய்ச்சி செய்து, அவற்றிற்கு ஓர் அழகிய வடிவத்தைக் கொடுத்திருக்கிறார்.

இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கும் மேலாக கர்நாடக இசையை மும்பை - செம்பூரில் வளர்த்து வரும் 'நாதப் பிரம்மம்' என்ற அமைப்பின் தூண் என்று கூறலாம் இவரை.

நவக்கிரக பாடல்களை வைத்து 'நவக்கிரக கானாஞ்சலி' என்ற நிகழ்ச்சியை அற்புதமாகத் தயாரித்துள்ளார் அனந்தராம பாகவதர்.

ஒவ்வொரு பாடலுக்கும் முன்பாக விளக்கவுரை, கிரகங்களின் தன்மை, கிரகங்களைச் சேர்ந்த பலன்கள் மற்றும் அவற்றிற்குரிய நிறம், கற்கள் ஆகியவை விளக்கமாகச் சொல்லப்படுகின்றன. சொல்வதோடு மட்டுமல்லாது, இந்தக் கிரகங்களை வைத்து ஸ்லைட்'களும் திரையில் காட்டப்படுகின்றன. நவக்கிரக ஸ்தலங்கள் பற்றியும் விவரமாகச் சொல்லப்படுகின்றன.

அந்தந்த கிரக தேவதைக்குரிய மந்திரம் சொல்லப்பட்டு, தீபாராதனை செய்து பிறகு பாடல் ஆரம்பிக்கப்படுகிறது.

நவக்கிரக கானாஞ்சலி

நவக்கிரகங்களுக்கு ப்ரீதியான நிறங்களில் புடவைகள் அணிந்து, ஒன்பது பெண்மணிகள் மேடையிலமர்ந்து, பக்கவாத்தியங்களுடன் அழகாகப் பாடுவது கண்கொள்ளாக் காட்சியாகும்.



சுமார் 2¾ மணி நேரம் நடக்கும் இந்த அருமையான நிகழ்ச்சி, பிரபலமான செம்பூர் ஃபைன் ஆர்ட்ஸ் சண்முகானந்தா அரங்கம் மற்றும் பல சபாக்களிலும், நேரு பிளானட்டோரியம் அரங்கிலும் சிறப்பாக நடைபெற்றது. இதுவரை சுமார் 12 இடங்களில் நடத்தப்பட்டுள்ளது. அமோக வரவேற்பு இந்த 'நவக்கிரக கானாஞ்சலி' நிகழ்ச்சிக்கு.

— ஆர். மீனலதா



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. போன்: 276 0612.

City Office: No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன்: 371 4942.

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு.	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான <u>தீபாவளி</u>, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **"ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்"** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் (நிறுவனர்)　　　சுவாமி ஸ்ரீ பாலகிருஷ்ணானந்தா

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு

தனிமையிலே

நம்மை விட வயது அதிகம் சிறியவர்களிடமிருந்து கூட அது நம் வயிற்றில் பிறந்ததே ஆனாலும் கற்றுக் கொள்ள விஷயம் இருக்கும் என்பது என் அனுபவம்.

என் பிள்ளை ஆனந்த் சில சமயங்களில் சோபாவில் அமர்ந்திருப்பான். கண்கள் திறந்திருக்கும். ஆனால் அமைதியாக இருப்பதோடு, சுற்றிலும் நடக்கிற எதுவும் கண்ணிலோ, காதிலோ பதிவு ஆகாது. 'ஐயோ! என்ன இது? நம் குழந்தை இப்படி உட்கார்ந்திருக்கிறதே' என்று முதலில் எல்லாம் தோன்றும். ஆனால் அந்த அமைதியைக் கலைக்க மனம் வராது. இது சின்ன வயதிலிருந்தே அவனுக்கு ஒரு பழக்கம்.

இதுபற்றி அவனிடம் பேசிய போது அவன் சொன்னது எனக்கு மிக்க ஆச்சரியமாக இருந்தது. "எனக்குத் தனிமை தேவையாக இருந்தது. அதனால்தான்..." அது எப்படி வீட்டின் நடுக்கூடத்தில் எல்லோர் மத்தியிலும் சத்தத்திலும் உட்கார்ந்து கொண்டு தனிமையைத் தேடுகிறாய்? என்றேன். அவன், "தனிமை என்பது சுற்றியுள்ளது அல்ல! நம்முள்ளே இருப்பது. அதை எந்தச் சமயத்திலும் எங்கும் உணரலாம் - முயன்றால்!" என்றான்.

இந்தத் தனிமை அவனுக்குப் பல விதங்களில் உபயோகமாகி இருக்கிறது என்றான். சின்ன வயதில் வெஸ்டர்ன் வயலின் வாசித்தவன் அதன் பின் ஐந்து தந்திகள் வைத்து ஒன்று தயாரித்தான். அதற்குப் பின்னால் மான்ட செல்லோ, அக்யூஸ்டிக் பேஸ் என்று வயலின் கை விரல்களின் ஸ்வரஸ்தானத்திற்கு ஐந்து தந்திகளோடு தானாகவே உருவாக்கிக் கச்சேரிகளும் வாசிக்கிறான். இந்த 'க்ரியேடிவிடி' தனிமையில்தான் கிடைக்கிறதாம்.

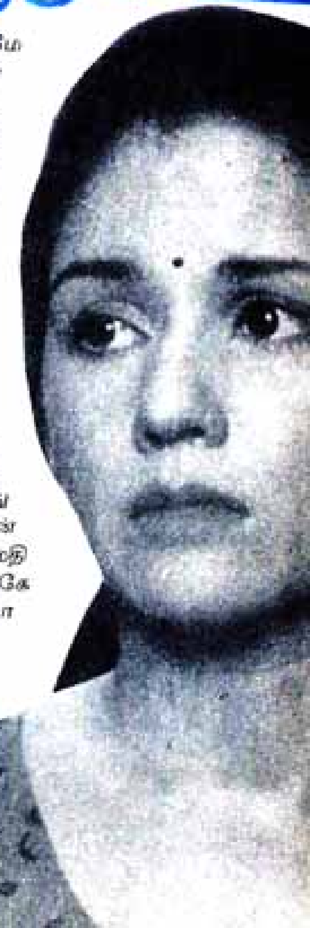
அமெரிக்கா வந்த புதிதில் தனியாக இருக்கவே பயப்படுபவள் நான். ஒன்பது குழந்தைகளுக்கு நடுவில், எப்போதும் பாட்டு, வீணை வகுப்பு என்று நடக்கும் இரண்டு அறைகள் கொண்ட திருவல்லிக்கேணி வீட்டில் வளர்ந்துவிட்டவளுக்கு அமெரிக்காவின் நிசப்தம் ரொம்பவே வருத்தத்தை, பயத்தை அளித்தது. அப்படிப்பட்டவள் இன்று சென்னை வரும்போது கூட 'தனிமை' வேண்டும் என்று ஒரு ஃப்ளாட் வாடகைக்கு எடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன்.

ஒன்றும் செய்யாமல் விட்டத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு மண்ணாந்தை மாதிரி அமர்ந்திருக்கிறேனே என்று பார்ப்பவர்கள் என்னைப் பார்த்துச் சிரிக்கலாம். ஆனால் அந்த மண்ணாந்தை தனத்தில்தான் எனக்குக் கதை, கட்டுரைகளுக்கான கருக்கள் கிடைக்கின்றன. குடும்பத்தில் நடக்கும் சில பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வும் வழியும் கிடைக்கிறது. மனதிற்குள் இசை பிரவாகிக்கிறது. நடந்த விஷயங்களைத் துளியும் 'ஈகோ' குறுக்கிடாமல் நான் செய்தது, சொன்னது சரியா என்று விமர்சிக்க வைக்கிறது.

என் பிள்ளையைப் போல நடுக்கூடத்தில் இந்தத் தனிமை எனக்குக் கிடைக்காவிட்டாலும் 'தனி'யாக அமரும் போது கிடைத்ததில் கிடைப்பதில் நிறைய பலன் இருக்கிறது. முன்னமே ஒரு கட்டுரையில் மங்கையர் மலரிலேயே எழுதி இருக்கிறேன். இந்தத் தனிமைக்குத்தான் 'பெர்சனல் ஸ்பேஸ்' என்று பெயர்.

எல்லா நாளும் எத்தனை வேலை, சுற்றிலும் மனிதர்கள் என்று இருந்தாலும் ஒரு பத்து நிமிடம் இந்தத் தனிமைக்கு ஒதுக்குங்கள். ஒன்றுமே செய்யாமல் (இது தியானத்துடன் சேர்த்தி அல்ல!) அமைதியாகுங்கள். உங்களுக்கே உங்களிடம் வித்தியாசம் தெரியும்!

— கீதா பென்னெட்





• உமா

பண்டிகையை உற்சாகத்துடன் கொண்டாடும் அதே நேரத்தில் சாஸ்திர சம்பிரதாயங்களையும் பின்பற்றியபடி கொண்டாடினால் மிகவும் விசேஷம்தான். லலிதா சஹஸ்ரநாமமும், தேவி பாகவதமும் படிக்கும் போது மடிசார் கட்டிக் கொள்வது மிக விசேஷம் என்கிறார்கள். அப்படி என்ன விசேஷம் மடிசாரில்?

அம்பாளை ஆராதித்து கணபதி, பால, பஞ்சத்சி, ஷோடசி, திதிநித்யா, நவாவர்ணம், ஷோடச தீப; லக்ஷ்மி குபேர பூஜை ஆகியவற்றை தான் செய்வதோடு தன் மகள் பானுமதியுடன் பலருக்கு இப் பூஜைகளை எடுத்து வைக்கும் லலிதாம்பாள் நஜன் அவர்கள் நமக்கு மடிசார் புடவையின் மகத்துவத்தை விளக்கிக் கூறினார்.

''மடிசார் புடவையென்பது ஒரு பெண்ணுக்குத் திருமணத்தன்றுதான் தரப்படுகிறது. பால்ய வயதில் பாவாடை சட்டை அணியும் போது பால என்றும், மேலாக்கு அல்லது தாவணி அணியும் போது தருணி என்றும், மடிசார் புடவை அணியும் போது சுமங்கலி, சுவாசினி என்றும் பெண்களை அம்பாளின் வடிவங்களாகப் பார்க்கிறோம்.

கன்னியாக ஆறு கஜ புடவையணிந்து ஊஞ்சலாடி மணமகனின் கைத்தலம் பற்றி மணமேடைக்கு வந்த பிறகு பல மந்திரங்கள் கூறப்படும். பிறகு பெரியோர்கள் பலரால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டு மடிசார் புடவை மணமகளுக்குத் தந்த உடனேயே திருமணம் உறுதிப்பட்டு விடுகிறது. அதாவது ஒரு பெண்ணின் கையில் மடிசார் புடவையைத் தந்த பிறகு எக் காரணம் கொண்டும் திருமணத்தை நிறுத்தக் கூடாது. மடிசார் புடவையை மணமகள் அணிந்து வந்த பிறகு அவளது இடுப்பைச் சுற்றி தர்ப்பை புல்லால் திரிக்கப்பட்ட கயிறைக் கட்டி மணப்பெண்ணுக்குத் தாலி அணிவிக்கப்படுகிறது.

மடிசார் புடவை என்பது திருமணமான ஒரு பெண்ணின் சின்னம். அதனால்தான் கோயில்களில் அம்பாளுக்கு மடிசார் அணிவிக்கப்படுகிறது. கன்னியாகுமரி அம்மனுக்கு மட்டும் மடிசார் அணிவிக்க மாட்டார்கள்.



• ஜெயந்தி

மடிசார்

மடிசார் புடவையின் பின்னணியில் ஒரு விஞ்ஞான தத்துவமும் உள்ளது. மடிசார் புடவையில் உள்ள கச்சம் என்ற கட்டு ஒரு பெண்ணின் கருப்பையை வெளிக்காற்று, தூசி, ஏனைய தொற்றுகளால் பாதிக்காமல் பாதுகாக்கிறது. அதே போல புவிஈர்ப்பு விசையின் நேரடித் தாக்கமும் இல்லாமல் இருக்கிறது. இதனால் அந்நாளைய பெண்மணிகள் கருப்பையின் கோளாறுகளால் அதிகம் பாதிக்கப்படாமல் இருந்ததற்கு மடிசார் புடவையும் ஒரு முக்கியக் காரணம். மடிசார் புடவையை ஸ்மார்த்தர், வைணவர், தெலுங்கு பேசுபவர்கள் கச்சத்தை உள்ளே வைத்தும், கன்னடத்தாரும் மராட்டியரும் வெளியே வைத்தும் அணிகின்றனர்.



• லலிதாம்பாள்

இப்போதைய காலத்தில் தினப்படி முடியவில்லையென்றாலும் மடிசார் புடவையை வருடப் பிறப்பு, வரலட்சுமி நோன்பு, காரடையான் நோன்பு, ஆவணி அவிட்டம், நவராத்திரி, பொங்கல் பானை வைக்கும் போது, கனுப் பொங்கலன்று கனுப்பிடி வைக்கும் போது ஆகிய தினங்களிலாவது அணிய வேண்டும். திருமணத்தின் போது, சகோதரனின் திருமணத்தில் தாலி முடியும் போது, வீட்டில் கிரகப்பிரவேசம் நடத்தும் போது, பூணூல் என்ற உபநயன நிகழ்ச்சியை மகனுக்குச் செய்யும் போது கட்டாயம் அணிய வேண்டும். குலதெய்வ பிரார்த்தனை, மாவிளக்கு போடும் போது மடிசார் அணிய வேண்டும்.



• சுபத்ரா

அமாவாசையன்று மடிசார் புடவை அணிந்து காக்கைக்குச் சாதம் வைப்பது மிக விசேஷம். பித்ரு காரியங்கள் செய்யும் போது, திவசம் செய்யும் போது கட்டாயம் மடிசார் அணிய வேண்டும். மடிசார் புடவையை நம் பண்பாட்டின் சின்னம் என்பதை உணர்ந்து முக்கியமான நாட்களில் அணிந்து வந்தால்தான் நம் கலாசாரம், ஏன் ஆரோக்கியமும் கூட தழைத்து நிற்கும்.

இனி அன்றாட வாழ்க்கையில் மடிசார் புடவையை அணியும் சில பெண்மணிகள். -

உமா :

“தமிழ்நாட்டில் ஐயர் வகுப்பினைச் சேர்ந்த எங்களின் மடிசார் கட்டு மிகவும் பிரசித்தமான ஒன்று. ஒன்பது கஜ நீளமுள்ள புடவையை அணியும் போது, வழக்கமான இடது கை பக்கத்திற்குப் பதில் வலது புறம் மேல் புடவை வருவதால்

அணிவதின் மகிமை என்ன?

முதலில் இந்தப் புடவை கட்டுவது பழக சிரமமாக இருக்கும். பின்புறம் கால் தெரியாமல் அணிய வேண்டும். அடிக்கடி கட்டிக் கொண்டால் பழகி விடும்.

எங்கள் வீட்டில் நடக்கும் சீமந்தம் விசேஷங்களிலும் விரதம் நாட்களிலும் வருடா வருடம் கட்டிக் கொள்வேன். தவிர, மாளயபட்ச திதி, பெரியவர்களின் திவசங்கள் நடக்கும் போதும் கட்டிக் கொள்வேன். ஆசார்யர்களைப் பார்க்கப் போகும் போது மடிசார் புடவையில் செல்வது எங்கள் வீட்டு வழக்கம். அதைக் கட்டிக் கொள்ளும் போதே இன்று ஒரு விசேஷமான நாள் என்ற உணர்வு வந்து விடும்."

ஜெயந்தி மோகன் :

"வைணவ குலத்தைச் சேர்ந்த எங்களின் மடிசார் கட்டில் மேல் புடவை வழக்கம் போல் அமைவதாலும், மடிசாரில் பின்புறக் கால் வெளியே தெரியாமல் அழகாக அமைவதாலும், அதிகம் பேர் சகஜமாக அணிவதைப் பார்க்கலாம்.

திருமணத்தன்று இத்தனை புனிதத்துடன் மங்களகரமாக அணிக்கப்படும் மடிசார் புடவையை சினிமாக்களில் தேவையில்லாமல் அணிந்து குதித்து ஆடுவதைப் பார்க்கும் போது மனதிற்குச் சங்கடமாக இருக்கும்.

எங்கள் வீட்டிலும் விசேஷ, விரத நாட்களிலும் மற்றும் கிரகப்பிரவேசத்தன்று, மடத்துப் பெரியவர்களான ஜீயர்களைப் பார்க்கப் போகும் போதும் அணிவேன். வைணவ குலத்தாருக்குச் சங்கு மற்றும் சக்கரங்களை அச்சில் வார்த்து பெருமாளின் ஆசியுடன் தோள்களில் இடும் விசேஷம் சமாட்சரணம் (ஸ்ரீசங்கு-சக்ர முத்திரை பொறிப்பது) எனப்படும் இந்த சுப நிகழ்ச்சியின் போது மடிசார் கட்டாயம் அணிய வேண்டும்."

சுபத்ரா பிரகாஷ் :

"நாங்கள் மகாராஷ்ட்டிர மாநில பிராமண குலத்தவர்கள். எங்களுக்குத் திருமணம் நடக்கும் போது மஞ்சள் நிறப் புடவை அணிவதே வழக்கம். திருமணம் முடிந்து மணப்பெண்ணை மாமியார் வீட்டிற்கு அழைக்கும் கிரகப்பிரவேச நிகழ்ச்சியின் போது மாமியார் வீட்டில் ஒன்பது கஜ புடவை அளித்து மடிசார் கட்டி அழைப்பார்கள். அந்நாளில் திருமணம் ஆன அனைவரும் ஒன்பது கஜ புடவைதான் அணிவார்கள். இன்றும் வயதான பெரியவர்கள் மடிசார் அணிந்து கொண்டிருக்கின்றனர். வீட்டில் நடக்கும் எந்தப் பூஜையானாலும் ஒன்பது கஜ புடவையணிவது விசேஷம்.

திருமணத்திற்குப் பிறகு எங்கள் பண்டிகை நாட்களிலும் விசேஷத்திலும் அணிவேன். நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் அணையாமல் எந்நேரமும் எரிந்து கொண்டிருக்கும் அகண்ட தீபம் ஏற்றுவது வழக்கம். அதனால் நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் காலையில் பூஜை நேரத்தில் மடிசார் அணிவேன். தவிர மாதாமாதம் தர்ப்பண தினங்களில், பெரியவர்களின் திவசம் நடக்கும் போதும் அணிவது வழக்கம்."

ஷீலா :

"நாங்கள் கர்நாடக மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். எங்களுக்குக் கல்யாணம் முடிந்த பிறகு கிரகப்பிரவேசம் செய்யும் போது மடிசார் அணிவிப்பார்கள். அதன் பிறகு வீட்டில் நடக்கும் சில விசேஷங்களிலும் பண்டிகை நாட்களிலும் மடிசார் அணிவோம். எங்களுடைய மடிசாரும், மராட்டியர்களின் மடிசாரும் ஒரே மாதிரி இருக்கும். வருடப் பிறப்பும் ஒரே தினத்தன்று வரும். நவராத்திரியைப் பூஜையாகக் கொண்டாடுவதினை விட சிறப்பான ஒரு திருவிழாவாகவே மைசூரில் 'தசரா' திருவிழாவாகக் கொண்டாடுகிறோம். பூஜை, பண்டிகைகள் தவிர மடாதிபதிகளைப் பார்க்கும் போது, அவர்களுக்குப் பாதபூஜை செய்யும் போது கட்டாயம் மடிசார் அணிவோம்."

நான்கு பெண்மணிகள் சொல்வதிலிருந்து மடிசார் கட்டு இன்னும் புனிதமாக அனைவராலும் போற்றப்பட்டு பழக்கத்தில் இருந்து வருவதை அறிய முடிகிறது. நவராத்திரி தினங்களில் மட்டுமின்றி நவராத்திரி முடிந்து வரும் பௌர்ணமியன்றும் அம்பாளை மடிசார் அணிந்து பூஜித்தால் புண்ணியம் பெறலாம்.

தொகுப்பு : எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

அக்டோபர் மாத டைரி



1.10.2002 - நடிகர் திலகம் சிவாஜி கணேசன் (1928), அன்னி பெசன்ட் அம்மையார் (1847), கிரேக்க ஞானி ஆல்டம் சீரிஸ்டல் (1781) ஆகியோர் பிறந்த நாள். உலக முதியோர் தினம்.

2.10.2002 - தேசப் பிதா காந்தி (1869), லால்பகதூர் சாஸ்திரி (1904) 'தினமலர்' டி.வி. ராமசுப்பையர் பிறந்த நாள். பெருந்தலைவர் காமராஜர் நினைவு தினம் (1975)

3.10.2002 - உலக இயற்கை தினம். ம.பொ.சி. நினைவு தினம் (1995)

4.10.2002 - உலக விலங்குகள் நல தினம். தேசிய ஒருமைப்பாட்டு தினம். தமிழறிஞர் சாலை இளந்திரையன் நினைவு தினம்.

5.10.2002 - ராமலிங்க சுவாமிகள் (1823), பத்திரிகையாளர் சோ பிறந்த நாள். ராம்நாத் கோயங்கா (1991), புகைப்படக் கலைஞர் ஹாரிமில்லர் நினைவு தினம்.

6.10.2002 - மஹாளய அமாவாசை. எஸ்.டி. சோமசுந்தரம் நினைவு தினம் (2001)

7.10.2002 - நவராத்திரி ஆரம்பம்.

8.10.2002 - விமானப் படை தினம், ஜெயப்பிரகாஷ் நாராயணன் நினைவு தினம்.

9.10.2002 - கோபாலகிருஷ்ண கோகலே பிறந்த நாள் (1865) உலக அஞ்சல் தினம்.

10.10.2002 - விஞ்ஞானி சந்திர சேகர் பிறந்த நாள் (1910). சீனா சுதந்திர தினம். தேசிய உத்தியோக தினம்.

11.10.2002 - மாயூரம் வேதநாயகம் பிள்ளை (1826), ஜே.பி. நாராயணன் (1902) பிறந்த நாள்.



13.10.2002 - மார்கரெட் தாட்சர் பிறந்த நாள் (1925) சென்னை மாகாணத்தைத் தமிழ்நாடு எனப் பெயர் மாற்றக் கோரி உண்ணாவிரதமிருந்து உயிர்நீத்த தியாகி சங்கரலிங்கனார் நினைவு நாள் (1956)

14.10.2002 - சரஸ்வதி பூஜை. உலக தர நிர்ணய நாள்.

15.10.2002 - விஜயதசமி. முஜிபுர் ரஹ்மான் நினைவு தினம் (1975) உலக பார்வையற்றோர் தினம்.

16.10.2002 - வீரபாண்டிய கட்டபொம்மன் தூக்கிலிடப்பட்ட நாள் (1799) உலக உணவு தினம்.

17.10.2002 - கவியரசு கண்ணதாசன் நினைவு தினம் (1981)

19.10.2002 - நாமக்கல் கவிஞர் இராமலிங்கம் பிள்ளை (1887) பிறந்த நாள்

20.10.2002 - எழுத்தாளர் தொ.மு.சி. ரகுநாதன் பிறந்த நாள் (1923)

22.10.2002 - சர்தார் பட்டேல் பிறந்த நாள்.

24.10.2002 - மருது சகோதரர்கள் ஆங்கிலேயர்களால் தூக்கிலிடப்பட்ட தினம் (1801), ஐ.நா. சபை தினம்.

25.10.2002 - ஓவியர் பிகாசோ பிறந்த நாள் (1890)

27.10.2002 - முன்னாள் ஜனாதிபதி கே.ஆர். நாராயணன் பிறந்த நாள்.

30.10.2002 - அணு விஞ்ஞானி எஸ்.ஜே. பாபா (1900), சுவாமி தயானந்த சரஸ்வதி (1883) பிறந்த நாள். பசும் பொன் முத்து ராமலிங்க தேவர் பிறந்த நாள் (1908) மற்றும் நினைவு நாள் (1963), உலக சிக்கன தினம்.

31.10.2002 - முன்னாள் பிரதமர் இந்திரா காந்தி நினைவு தினம் (1984)

தொகுப்பு :
க. ஸ்ரீலட்சுமி

மனசு மாறிப் போச்சு!

எஸ். பர்வீன்பானு

மாதவியிடமிருந்து டெலிபோன் வந்ததில் இருந்து அருணாவிற்கு மனதே சரியில்லை. மேலோட்டமாய்ப் பார்க்கையில் அருணாவின் எண்ணம் அப்பட்டமான தவறாய்த் தோன்றும். பெற்ற மகள் வீட்டிற்கு வருவதை எண்ணி தாய் தர்மசங்கடப்படுவது எந்த வகையில் சேர்த்தி...?

ஆனால் தாய்மைக்கு இந்த பாரபட்சம் தெரியுமா? அருணாவின் அலைக்கழிப்பிற்குக் காரணம் இல்லாமல் இல்லை. மூத்தவள் லீலாவை உள்ளூரிலே கட்டிக் கொடுத்தாகி விட்டது. மகனும் கல்யாணமாகி குழந்தை குட்டிகளோடு சந்தோஷமாய் இருக்கிறான். கடைக்குட்டி மாதவிக்கு எப்படி வாழ்வமையுமோ என்ற கலவரம் மனதைக் கவ்வியபடி இருந்தது.

அந்தக் குறையும் தீர்ந்து மாதவியை சுகுமாரின் கையில் நல்லபடி ஒப்படைத்ததும் தங்களுடைய கடமை தீர்ந்து விட்டதாய் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டார்கள், அருணாவும் ராகவனும். அந்தப் பெருமூச்சின் வீச்சு விரிந்து முடிவதற்குள்ளாகவே மாதவி கண்ணைக் கசக்கிக் கொண்டு வந்து நின்றாள்.

"அப்பா... எனக்கு அந்த ஊர் பிடிக்கலை. அந்தச் சூழல், சாப்பாடு மனிதர்கள் எதுவும் எனக்குப் பிடிக்கலப்பா. பார்த்துத் தேடிப் பிடிச்சீங்களே ஒரு மாப்பிள்ளையை, மாவாலே செஞ்ச மாதிரி... பொல்லாத உத்தியோகம், சேல்ஸ் எக்ஸிகியூடிவ்... சதாவேளையும் ஆபீஸைக் கட்டிட்டு அழற உத்தியோகம். காலம்பற போனா ராத்திரி எட்டு மணிக்கு ஃபோன் செஞ்சு நான் வர ட்டூ ஹவர் லேட்டாகுன்றார். நான் தனியா சிவிங் ஃபேன் நிமிஷத்துக்கு எத்தனைதரம் சுத்துதுன்னு எண்ணிட்டே இருக்கேன். என்னால முடியாது. நான் போக மாட்டேன்..."

கல்யாணமாகிப் போன புதுப்பெண் இப்படி வந்து சொன்ன போது, பெற்றவர்களால் அதிர்ச்சி அடையாமல் எப்படி இருக்க முடியும்? எத்தனை சமாதானங்கள், எத்தனை ஆறுதல்கள், அனுசரணை மொழிகள் என்று அவளைத் தேற்றி அனுப்பினாலும் இந்தக் கதை தொடர்ந்தபடிதான் இருந்தது.

மாதவி வருவதும், வந்த கையோடு திரும்பிப் போக மறுத்துக் கண்ணீர் விடுவதும், அழிச்சாட்டியம் செய்வதும் வழக்கமாகி விட்டது. நான்கு வயதுக் குழந்தைக்குத் தாயான பிறகும் கூட அவளும் குழந்தையாகத்தான் இருந்தாள். இந்தத் தர்மசங்கடத்தைத் தவிர்க்கவே மாதவியைப் பெரும்பாலும் இவர்கள் ஊருக்கு அழைப்பதேயில்லை. விரும்பிய போது இவர்களாய்ப் போய்ப் பார்த்து வருவதோடு சரி.

இந்த முறை கூட இவர்களாய் அழைக்கவில்லை. மூத்தவள் லீலாதான் தங்கையைப் பார்க்க ஊருக்குப் போய்விட்டு, தான் கொலு வைப்பதாய் சொல்லி அழைப்பு வைத்து விட்டு வந்திருக்கிறாள்.

மாதவி வந்ததும் வீட்டில் பத்து ஆள் சேர்ந்த கலகலப்புத்தான். அவள் குழந்தை அதற்கு மேல் வாயாடி. சதாநேரமும் தொணதொணப்பும் பேச்சும் என்று வீடே களைகட்டிக் கிடந்தது. என்றாலும் மாதவியின் முகத்தில் இனம் தெரியா ஏக்கமிருந்தது.

"லீலா, நீ உக்காரை அட்டகாசமா செய்வியே. என் பொண்ணுக்குச் செஞ்சு கொடேன். நாளை மறுநாள் கொலு வச்சிட்டியானா உனக்குத் தொண்டைக்குழி மட்டுக்கும் ஜோலி இருக்கும்..."

"அதுக்கென்னடி. உக்காரை, போளி, கை முறுக்கு எல்லாம் பண்ணிப் போடறேன்" தங்கையிடம் மென்மையாய்க் கூறவும் சட்டென உடைந்து போனாள் மாதவி. விசும்பத் தொடங்கினாள்.

தூக்கிவாரிப் போட்டது லீலாவிற்கு.

"ஏய் மாது, ஏண்டி அழறே... அம்மா எதுவும் சொன்னாளா.. அப்பா எதுவும் சொன்னாரா...?"

ஐந்து நிமிடத்திற்குப் பிறகு ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டவளாய் மாதவி எழுந்து முகம் துடைத்துக் கொண்டாள்.

"லீலா, நீங்க எல்லாரும் ஒண்ணாயிட்டு என்னை மட்டும் தனியாக்கி விரட்டிட்டீங்க இல்லே... எனக்குன்னு யார் இருக்கா அங்க...? நம்ப மனுஷங்கன்னு... எல்லாரும் அந்நியமா ஒரு வனாந்தரத்துல வாழற மாதிரி இருக்கேன். அதைப் பத்தி யாருக்கும் கவலையில்லை, அக்கறையில்லை. உங்களுக்கு, உங்கக் குடும்பமும், வாழ்க்கையும்தான் உசத்தி..! உங்க சந்தோஷத்துலதான் அக்கறை.."

மூக்கு நுனி சிவக்க அவள் குற்றம்சாட்டி விட்டுப் போக அதிர்ச்சியாகி நின்றாள் லீலா.

இது லீலாவிற்கு முதல் கொலு. அதனால் ஊருக்குப் போய் உறவுகளுக்குச் சம்பிரதாய அழைப்பு வைத்தாகி விட்டது. நாத்தனார் உமாவும், மாமியாரும் ரெண்டு நாள் முன்னமே வந்து விட்டார்கள்.

"மாதவி எப்படி வந்தே...? ஊரையும் உறவையும் விட்டுட்டு என்னவோ தள்ளிப் போயிட்டே...." மாமியார் கேட்ட போது லீலாவிற்குப் பகிரென்றது.

மாதவியின் முகம் ஒரு மாதிரி ஆகிவிட்டது.

உமா ஊரிலிருந்து நிறைய பொம்மைகளைக் கொண்டு வந்திருந்தாள்.



அத்தையும் மரப்பாச்சி பொம்மைகளும் பத்து நாள் செய்து போட விதவிதமான ரெசிபீகளையும் கொணர்ந்திருந்தாள். லீலாவின் மன்னி ஜானகி, தானே முன்நின்று ஆர்டர் குடுத்து அம்பாள் படம் முகப்பில் பொறித்து, உட்புறம் ஸ்லோகம் எழுதிய கையடக்க டப்பாக்களை, கொலுவிற்கு வரும் பெண்களுக்குத் தர, வாங்கி வந்து தந்தாள்.

அருணாவும் சும்மா இருந்து விடுவாளா என்ன...? கொலுப்படி வாங்கி, வண்ணம் தீட்டி, அலங்கரித்துக் கொடுத்து கொலு வைத்த ஹாலுக்கு சீரியல் செட்டில் ஜோடனை செய்து அத்தனை அட்டகாசம் செய்து விட்டாள்.

அம்புஜம் மாமி, அம்பாள் பொம்மையை எடுத்து வைத்து கொலுவைத் துவக்கி வைத்தாள். இயல்பிலேயே வீட்டில் ஆள் அதிகம். இப்போது கூட்டம் ரெண்டு மடங்காகி விட்டது.

இதெல்லாம் பார்க்கப் பார்க்க மாதவிக்கு மனசுக்குள் படர்ந்த ஏக்கமும் இரட்டிப்பு ஆகிவிட்டது.

எத்தனை மனிதர்கள்...! தாங்குவதற்கும், துணையாய் நிற்பதற்கும் என்று, எத்தனை உறவுகள் இங்கே...! அங்கே அனாதையாய், பாஷை தெரியாத ஊரில். மேஜிக் 'ஐ' வழியாய் உலகத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு நானும் எனது பிள்ளையும் அனாதையாய் நிற்க வேண்டும்...! அதுதான் இல்லை, உற்றார் உறவென்று அவருக்கு இருக்கிறதா என்றால் அதுவும் இல்லை. சகுமாருடன் பிறந்த ஒரே தங்கை, அவளும் மலேசியாவில் இருக்கிறாள். மற்றபடி யாருமில்லை.

"மாதவி, உன் பொண்ணுக்கு என்ன பேர் வச்சிருக்கே...?"

'ஸ்ரேயா...'

'ஸ்ரேயா... நல்லா இருக்கு மாதவி, பேரு யாரு செலக்ட் செஞ்சது?"

"நான்தான்..."

"ம்... உனக்கென்னடிம்மா. சுகவாசி. பிக்கல், பிடுங்கல் இல்லாத சுகஜீவனம். வசதி கொட்டிக் கிடந்து பிரயோஜனமில்ல, வாழ்க்கை வேணும்... எனக்கு அது வாய்க்கல மாதவி. என் பிள்ளைகளுக்குப் பேர் வைக்கக் கூட எனக்கு உரிமையில்லடி."

"என் பையன் பேரு அப்புராஜ். அவரோட தாத்தா பேரு. தினமும் ஸ்கூலுக்குப் போய்ட்டு வந்து 'ஓ'ன்னு அழுறாண்டி. ஏன்மா இப்படியொரு பேர் வச்சேன்னு..."

உமா சொன்ன போது வியப்பாய் இருந்தது மாதவிக்கு.

"மாதவி, இதெல்லாம் சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்கள். அதுக்குக் கூட எங்க வாழ்க்கைல இடமில்ல... பத்து நாள் லீவு வந்தாலும், ஒரு கோயில் குளம்னு சுத்தி வரக் கூட வாய்க்காது

தில்ல. ஒரு சினிமா... ம்ஹூம். ஆறு மாசத்துக்கு முன்னாடி அடிச்சு பிடிச்சு பார்த்த நியாபகம்...! அவங்க அம்மா, என்னோட மாமியார்க்காரி பிடுங்கல் வேற, பெரும் பிடுங்கல்... உன்னைப் போல ராஜவாழ்க்கை வாய்க்காதுடி..."

அவளின் கடைசி வார்த்தை மனசைத் தொட்டது. உண்மைதான் சுகுமார் கோபப் படக்கூட தெரியாத ரகம். வேலை நாட்களில் இவளுக்காக நேரம் ஒதுக்காவிட்டாலும் லீவென்றால் வீட்டிலே தங்க மாட்டார்கள். போன வருடம் லீவிற்கு நாத்தனார் வீட்டிற்கு மலேசியா போய் வந்தது நினைவில் வந்தது.

இன்று நான்காம் நாள் கொலு. கொலு அலங்காரம் செய்ய ஜானகி மன்னியின் தங்கை அமுதா வந்திருந்தாள்.

அமுதா இண்டீரியர் டெகரேஷனில் டிப்ளமா முடித்தவள். அவளுக்கு இதைப் போல கலைவேலைகளில் ஈடுபாடு அதிகம். அழகழகாய் பார்க் அமைத்து, சிப்பிகள் போட்டு மலை அலங்காரம் செய்து, மணல் மேடைகளில் ஜரிகை காகிதங்களை ஒட்டி அலையடிப்பது போல் செய்து வைத்தாள். மெழுகு கனிகளைக் கொண்டு ஒன்பது படி கட்டுகளையும் அலங்கரித்து அட்டகாசமாக்கி வைத்தாள்.

முத்துகள் ஒட்டிய முகப்பலங்காரம் அன்றைக்குக் கொலுவிற்கு வந்தவர்களை வெகுவாய்க் கவர்ந்தது. லீலாவின் பெண் சுசாந்தி அழகாய் பரதநாட்டியம் ஆடினாள். எல்லோரும் வியக்கும் வண்ணம் அவளுடைய ஆட்டத்திற்கு ஏற்றவாறு ஸ்ரேயா ஜதி சொன்னது வந்திருந்தவர்களை வியப்பிலாழ்த்தியது.

''மாதவி, உன் பொண்ணுக்கு அபார திறமைடி. வாய்ப்பாட்டு யார்ட்ட கத்துக்கறா...? பிடி. மினகா கத்திப் போடு..." வந்தவர்கள் வாய்கொள்ளாது பாராட்டிய போது பெருமை பிடிபடவில்லை மாதவிக்கு.

ஆறாம் நாள் கொலுவிற்கு அனுசூயா மாமி வந்திருந்தாள். அவரின் மகன் கூட குவஹாத்தியில் பேங்கில் வேலையாய் இருக்கிறானாம். வாய்கொள்ளாது அஸ்ஸாமின் பெருமையையும் பராக்கிரமங்களையும் பேசப் பேச, இருவரின் பேச்சையும் எல்லோரும் ஆச்சரியத்துடன் பார்த்துக் கொண்டு நின்றார்கள்.

ஆயுதபூஜை அன்று, தசமி பூஜைக்கான ஏற்பாடுகளில் மும்முரமாய் இருந்த நேரம், அமுதா சுரத்தில்லாமல் வந்து நின்றாள்.

"மாதவி, நான் கிளம்பறேன்..."

''கிளம்பறியா...? என்னாச்சு அமுதா... நாளைக்குக் கடைசி நாள்.. தசமி பூஜை இருந்துட்டுப் போயேன்.."

"எனக்கும் ஆசைதான் மாதவி... கீபோன்

செஞ்சு கண்டபடி ஏசறார். ஒருநாளைப் போல என்னால அங்க இங்க நகர முடியறதில்லே. அந்த வீட்ல மாடா உழைக்கணும். என்னுடைய உணர்ச்சிகளுக்கு அங்க மதிப்பில்லை, மாதவி. என்னென்னவோ படிச்சேன். எத்தனையோ விஷயங்களைக் கத்துக்கிட்டேன். அதனால பைசா உபயோகமில்லாம போயிட்டது..'' அமுதா விடைபெற்றுப் போவதையே வெகுநேரம் பார்த்தபடி நின்றாள் மாதவி.

தசமி பூஜை முடிந்த கையோடு லீலாவிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டு அம்மா வீட்டிற்கு வந்து விட்டாள் மாதவி. இன்னும் ஓரிரு நாட்களில் புறப்பட்டால் சரியாக இருக்கும்.. சுகுமார் நான்கு முறை ஃபோன் செய்து விட்டான்...! எப்போது புறப்படுகிறாய் என்று கேட்டு. மாதவியிடமிருந்து எந்தப் பதிலும் இல்லை. வேதாளம் மறுபடியும் முருங்கைமரம் ஏறிவிட்டதோ என்று அருணா பயந்தாள். என்றாலும் மகளிடம் கேட்கவும் பயம். லீலாவை வரச் சொல்லிக் கேட்பதுதான் உத்தமம் என்று லீலாவை வரவழைத்து விட்டிருந்தாள்.

மாலையில் இருவரும் மாடியில் இருந்த நேரம் லீலா மெதுவாய்ப் பேச்சைத் துவங்கினாள்.

''மாதவி, உன் வீட்டுக்காரர் ஃபோன் செஞ்சாரே, எப்ப புறப்படறதா சொன்னே?'' அவள் எத்தனை சாமர்த்தியமாய்க் கேட்டாலும் கேள்வியின் உள்ளர்த்தம் மாதவிக்கு புரியாமல் இல்லை. அமைதியாய் இருந்தாள்.

"மாதவி, நீ இன்னும் குழந்தை இல்லம்மா... இன்னும் பத்து வருஷம் போனா உன் பொண்ணும் பெரியவளாயிடுவா... இன்னும் கூட நீ வாழ்க்கையை உணராம இருந்தால் என்னர்த்தம்...?'' லீலா மென்மையாய்க் கேட்டாள்.

"உணர்ந்திருக்கேன் லீலா. ஆனா என்னுடைய மன ஆதங்கம் உங்களுக்குப் புரியமாட்

நூடுல்ஸை மசாலா சேர்த்து வேகவைத்து, மசால் தோசைக்கு உருளை மசாலா நடுவில் வைப்பது போல, நூடுல்ஸை வைத்து மசால் தோசை செய்தால் நன்றாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



டேங்குது. நல்ல சாப்பாடும், கட்டிக்கத் துணி மணியும் மட்டும் வாழ்க்கையா என்ன...? நமக்குன்னு நாலு பேர் வேணாமா பக்கத்துல...? நம்முடைய உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துக்கவும், நம்முடைய சுகதுக்கங்களை வாங்கிக்கவும், ஒரு அனாதையான உணர்வோடு, நிராதரவாய் வாழறாப்போல தோணுதுக்கா. இன்னும் எத்தனை நாள் நான் இதைப் போல வாழ?'' உதடு துடிக்க மாதவி கேட்டாள்.

அருகில் அவளை இருத்தி தலைகோதினாள் லீலா.

''மாதவி, உன்னுடைய வார்த்தைகளிலும் நியாயம் இல்லாமல் இல்லை. நீ கேட்டவை வாழ்க்கையின் அவசியங்கள். அதைவிடவும் அத்தியாவசியம் இருக்கு உலகத்துல. உமாவையும் அமுதாவையும் எடுத்துக்கோ. சுத்தியும் உறவுகள்தான் அவங்களுக்கு.

''கண்ணீர் துடைக்கற விரல்களை விட, கண்ணீரே இல்லாத வாழ்க்கைதான்டா முக்கியம்... உனக்கது நல்லபடி வாய்ச்சிருக்கு. உன்னையும் உன் உணர்வுகளையும் புரிஞ்சுகிட்டு முழுச் சுதந்திரம் தர்ற நல்ல புருஷன் வாய்ச்சிருக்கார்.

''தள்ளி இருக்கிறோம்கறதைத் தவிர எதுவும் குறை இருக்கா உனக்கு? நீ வீண் கற்பனை பண்ணிட்டு, நாங்க உன்னை அந்நியப்படுத்திட்டதா நினைக்கறே...! இது பிராப்தம். இவங்கவங்களுக்கு இங்கதான்னு ஆண்டவன் போட்டுடறார். நாமென்ன பண்ண முடியும்? நீ இப்படி வேதனைப்பட்டா யாருமே இல்லாம மலேசியாவில தனியா வாழற உன் நாத்தனார் எத்தனை ஆதங்கப்படுவா?''

''ஆண்டவன் குடுத்ததுக்குச் சந்தோஷத்தோடு நன்றி சொல்லிட்டுதான் அடுத்ததைக் கேட்கணும். உனக்குத் தந்ததற்கு நன்றி சொல்லு. நீ விரும்பறது தன்னாலே வந்துடும்.

''உன்னைத் தாய் வீட்டிற்கே வரக்கூடாதுன்னு நான் சொல்லல. இங்கிருந்து கிளம்பும் போது மனப்பூர்வமான சந்தோஷத்தோடு, உன்னுடைய ராஜாங்கத்திற்குத் திரும்பிப் போகிற உற்சாகத்தோடு நீ போகணும்...''

அவளின் பதிலை எதிர்பாராது லீலா எழுந்து போய் விட்டாள். அவள் சொல்லி விட்டுப் போன சேதி மட்டும் காதுகளை வளையமிட்டுக் கொண்டேயிருந்தது.

காலையில் பேப்பரில் மும்முரமாய் இருந்தார் ராகவன். அருகில் வந்து அன்பாய்த் தோளைத் தொட்டாள் மாதவி.

''இங்க வந்து இருபது நாளுக்கு மேலாயிட்டது அப்பா. அவர் தனியா என்ன பண்றாரோ... தெரியல. நாளைக்கு டிக்கெட் எடுத்துட்டு வந்திடுங்கப்பா...'' அக்கறையாய் சொல்லும் மகளை அதிர்வான இன்பத்தோடு இருவரும் பார்த்தார்கள்.

எங்களைப் போல் 76 முற்போக்கு சிந்தனையுள்ள குடும்பங்கள் வசிக்க வசதிகள் ரெடி!



Sreevatsa Hill View
KOVAIPUDUR

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

வசதிகள் நிறைந்த பாதுகாப்பான தனி வீடுகள்

சென்ற 2 ஆண்டுகளாக ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் பாதுகாப்பான, நாகரீக வீடுகளில் 76 குடும்பங்கள் வசதியாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் நேர்மைக்கும், நாணயத்திற்கும், இதை விட சிறந்த உதாரணம் வேறு என்ன வேண்டும்?

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பில் DTP அனுமதி பெற்ற மேலும் 40 வீட்டு மனைகள் உங்களுக்காக இப்போது தயாராக இருக்கின்றன. ஸ்ரீவத்ஸா அளிக்கும் மூன்று டிசைன்களில் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் டிசைனுக்கு ஏற்ப உங்கள் வீடு கட்டித்தரப்படும். 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் 120 வீடுகள் மட்டுமே கட்டப்படும். சுவாசிக்க சுத்தமான காற்றும், நெருக்கடி இல்லாத

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.



சுதந்திரமான வாழ்வும் உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது. இங்கு வாழும் மற்றவர்களைப் போல நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் ஒப்பற்ற வசதிகளைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலையில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள்.

இன்றைய நிலையில்லாத பொருளாதாரத்தில், பணத்தை ரியல் எஸ்டேட்டில் முதலீடு செய்வதே உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது. அதுவும் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமம் போன்ற நம்பகமான ப்ரமோட்டர்களின் திட்டங்களில் முதலீடு செய்வதால் அதிக் பாதுகாப்பு.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செயயப்பட்டுள்ளது.



Anugrah 2943 Tam

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, *Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com* **சென்னை:** 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087, *Email:Sreevatsa@vsnl.com*



விலகி வரலாம்,

பெ. நாயகி

நிதி நிறுவன மோசடிகளும், நம்பிக்கைத் துரோகங்களும் தொடர்கதையாகி வருகின்றன. அதெப்படி இத்தனை ஏமாற்ற நாடகங்களைத் தொலைக்காட்சியிலும் பத்திரிகைகளிலும் பார்த்த பிறகும் படித்த பிறகும் கூட இந்தச் சிக்கல்களிலிருந்து விலகி வராமல் சிறைபட்டுக் கிடக்கிறார்கள் மக்கள் என்று பலமுறை தோன்றும். இப்போதும் கூட நமது பழகிய வட்டத்தில் சிலர் ஏதாவதொரு சிறிய அல்லது பெரிய நிதி நிறுவனத்தில் பணத்தைப் போட்டு வைத்து இருப்பார்கள்.



அடுத்தவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்கிற தேவையற்ற எண்ணம்தான் பல சங்கிலிகளால் நம்மை நாமே பிணைத்துக் கொள்ள வைக்கிறது.

''இந்த கம்பெனி அப்படி மோசம் பண்ணிடாது. அங்கே நமக்கு நல்லாத் தெரிஞ்ச ஒருத்தர் ஒர்க் பண்றார். ஏதாவது பிரச்னை வர்ற மாதிரி இருந்தால் உடனடியா எனக்கு சிக்னல் தர்றதாச் சொல்லி இருக்கார்."

"எங்க பெரியப்பா பையன்தான் அதை நடத்தறது. நானே சேரலைன்னா அவர் ஏதாவது நினைச்சுக்குவார். என்னோட சின்ன வயசுல எங்க வீட்டுக்கு உதவிகள் பண்ணியிருக்கார். நல்ல மனுஷன்ங்கறதால தான் போட்டிருக்கேன்."

என்பது போன்ற சமாதானங்கள் நம்மைக் கட்டிப் போட்டு விடுகின்றன. தெரிந்தே ஏமாறுவது என்பது விலகி வரக் காட்டும் தயக்கத்தால்தான் நேருகிறது.

பெரும்பாலான பெண்கள் சீட்டுப் போடும் விஷயத்திலும் கூட இப்படித்தான். ஏமாந்த பெண்களின் கதைகளைக் கேட்டுப் பாருங்கள். அவர்களில் முன்பின் தெரியாத பெண்ணிடம் ஏமாந்தவர்களை விடவும் நன்கு தெரிந்த, பழக்கமான, இன்னும் சொல்லப் போனால் அக்கா என்று உரிமையுடன் அழைத்துப் பழகியவர்களிடம் ஏமாந்தவர்கள்தான் அதிகம் பேர் இருப்பார்கள். அவர்களிடம் பேசிப் பாருங்கள், இன்னொரு அதிர்ச்சியான தகவலும் கிடைக்கும்.

"போன இரண்டு மாசமாகவே ஏதோ ஏமாறப் போறோம்னு உள்ளூர ஒரு உறுத்தல் இருந்திட்டே இருந்தது. சீட்டுல இருந்து விலகிக்கலாம்னு கூட யோசிச்சேன்'' என்பார்கள்.

'விலகி இருக்க வேண்டியதுதானே?'' என்று கேட்டால் வரும் பதில் இதுவாகத்தான் இருக்கும்.

"அந்த அக்கா என் மேல நம்பிக்கை இல்லையான்னு கேட்பாங்க. இவ்வளவு நாள் பழகிட்டு மீறி பிடிவாதமா விலகினா ஏதும் நினைச்சுப்பாங்கன்னு தயங்கி சும்மா இருந்துட்டேன்."

பண விஷயத்தில்தான் என்றில்லை சிந்தித்துப் பார்த்தால் நம்முடைய நியாயமான, அடுத்தவர்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத அபிலாஷைகளைக் கூட நாம் இப்படிப்

பட்ட தவறான சமாதானங்களால் வெளிப் படுத்தாமல் மறைத்துப் புழுங்குகிறோம். நமது முன்னேற்றத்துக்கும் நாமே முட்டுக்கட்டை போட்டுக் கொள்கிறோம்.

புதிதாக ஏதாவது கோர்ஸில் சேர்ந்து படிக்கலாம் என்கிற ஆசை இருக்கும். யோகா அல்லது தியான வகுப்பிற்குச் செல்ல லாம் என்று தோன்றும். ஆனால் இது நாள் வரையில் தினமும் பகல் பொழுதை ஒன்றாக அமர்ந்து பேசிக் கழித்த அக்கம் பக்கத்து வீட்டுத் தோழிகள் என்ன நினைப்பார்களோ என்கிற தயக்கம் நினைத்ததைச் செயல்படுத் தாமலே விடச் செய்யும். அவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்பதை விட அவர்கள் கேலி செய்வார்களோ என்கிற எண்ணம் இருக்கிறதே அது இன்னும் மோசம்.

இதிலே அவர்கள் நினைக்க என்ன இருக்



தப்பில்லை!

கிறது? உங்கள் வாழ்வின் குறிப்பிட்ட நேரத்தை உங்களுடைய மனதுக்குப் பிடித்த விதத்தில் உபயோகமாக அடுத்தவர்களுக்குக் கஷ்டம் தராத வகையில் செலவழிக்க நினைக்கும் உங்கள் முடிவுக்கு அடுத்தவர்களின் ஆசிர்வாதம் எதற்காக?

நீங்களே அவர்களையும் அந்த கோர்ஸுக்கு அழைத்துப் பார்க்கலாம். யார் கண்டது அந்தக் கும்பலிலேயே ஒருசிலர் உங்களுக்குத் துணையாக அவர்களும் சேர ஆர்வம் கொண்டு



முன்வரலாம். அப்படியே வராவிட்டாலும் உங்களுடைய முடிவை ஏதாவது சொல்லிக் கலைத்து விடுவார்கள் என்று ஏன் எண்ண வேண்டும்? உங்களுடைய உறுதி அவர்களையும் மாற்றும் என்று நம்புங்களேன்.

இன்னொரு பக்கம் உள்ளது. ஏதோ ஒரு ஆர்வத்தில் ஏதாவது வகுப்பிலோ சங்கத்திலோ சேர்ந்திருப்போம். ஆரம்பத்தில் எளிதாக இருந்தாலும் போகப் போக நாம் நம்முடைய நேரத்துடன் போராடிக் கொண் டிருப்பது போல் தெரியும். அதற்காக வீட்டு வேலைகளையோ, சமையலிலோ, கணவர்-குழந்தைகளுடன் செலவழிக்கும் நேரத்திலோ சமரசம் செய்யத் தொடங்கி, ஒரு கட்டத் துக்குப் பிறகு அதிலும் சலிப்பு ஏற்பட்டிருக் கும். ஆனாலும் அந்தச் சங்கத்திலிருந்தோ வகுப்பிலிருந்தோ விலகி வர தயங்கிக் கொண்டிருப்போம்.

"நான்தான் முதல்லயே சொன்னேனே, உனக்கு இதெல்லாம் சரிப்படாதுன்னு" என்றோ,

"எத்தனை நாள்தான் உன்னால் தம் கட்டி சமாளிக்க முடியுதுன்னு வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன்" என்றோ கணவர் கேலி செய்ய சந்தர்ப்பம் தந்து விடக் கூடாது என்கிற வேண்டாத பிடிவாதத்தில் நம் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்வது வரவேற்கத்தக்கதல்ல.

அடுத்த தவறு, நம்முடைய உடல் நிலையின் ஒத்துழைப்பை உணராமல் ஏதாவது

விஷயமாக வாக்குக் கொடுத்து அதிக நேர விரயமின்றிப் பின்வாங்கத் தயங்குவது.

இயலாமையை முன்னதாகவே தெரிவித்து விடுவதென்பது நம்மைக் குறித்த எதிர்பார்ப்பு அடுத்தவர்களுக்கு நேராமல் காப்பதோடு மாற்று ஏற்பாடுகள் செய்து கொள்ளவும் ஏதுவாகும்.

பெண்கள் விஷயத்தில்தான் என்றில்லை. இந்த விவகாரத்தில் ஆண்களும் சளைத்தவர்கள் அல்லர். இவர்கள் பண விஷயமாக ஏமாறுவது பலவும் வெளியே தெரிவதில்லை. கௌரவக் குறைச்சல் என்று மனைவியிடம் கூட மறைத்து விடுவார்கள். இவர்கள் தவறு செய்யும் ஓரிடம் அலுவலக பார்ட்டிகள். மேலதிகாரி மது அருந்துபவராக இருப்பார். நிஜமாகவே தானாக மது அருந்தும் பழக்கம் அவ்வளவாக இன்றி, பார்ட்டியில் மேலதிகாரி கோப்பையுடன் இருக்கும் போது தானும் அருந்தாவிட்டால் ஏதாவது நினைத்துக் கொள்வார் என்கிற சாக்கிலோ அவரைத் தாஜா செய்ய இது தான் நல்ல சந்தர்ப்பம் என்கிற தந்திர எண்ணத்திலோ தாமும் மது அருந்திக் கெடும் நபர்கள் உண்டு. உண்மையில் சொல்லப் போனால் எந்தக் கூட்டத்திலும் நான் இவற்றைத் தொடுவதில்லை என்று கட்டுப்பாடாக இருப்பவன் குறித்து எந்த அதிகாரிக்கும் மரியாதைதான் வருமே ஒழிய கேவலமான எண்ணம் வருவதில்லை.



மஹாத்மா காந்தி கூட முதன் முதலாக படிப்பிற்காக லண்டன் சென்றிருந்த போது வீட்டின் பொருளாதார நிலை மறந்து அதிக பொருட் செலவில் தொப்பியும் கோட்டும் மாலை நேர உடையும் டையும் வாங்கிப் பணத்தைப் பாழடிக்கும் முயற்சியில் ஒரு சமயம் ஈடுபட்டார் என்பது அவருடைய சுய சரிதத்தைப் படித்தவர்கள் அறிவார்கள். அதோடு விட்டாரா? நடனம் கற்க டியூஷன். மூன்று வார முயற்சிக்குப் பிறகும் அது வசப்படாததால், ஃபிடில் வாங்கி அதைக் கற்பதற்கும், ஆங்கிலப் பிரசங்கப் பயிற்சிக்கும் டியூஷன் வைத்து செலவாளியாக இருந்திருக்கிறார்.

ஆனால் மூன்றே மாதங்களுக்குள் அவருடைய உள்ளுணர்வின் எச்சரிக்கை கிடைத்த மறுகணமே அவர் எதைப் பற்றியும் யாரைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளாமல் நடன ஆசிரியர், வாத்திய ஆசிரியர், பிரசங்கப் பயிற்சியாளர் அனைவரிடமும் அந்தப் பயிற்சிகளுக்கும் தான் படிக்க வந்த பாரிஸ்டர் படிப்புக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை என்பதைத் தான் உணர்ந்து கொண்டதாக ஒப்புக் கொண்டு விலகி இருக்கிறார். நண்பர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ, டியூஷன் ஆசிரியர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்று அவர் யோசித்துத் தயங்கவில்லை.

அந்தச் சிந்தனைச் சுதந்திரம் தான் அவரை பிரிட்டிஷ் அரசர் விருந்துக்கு அழைத்த போது பக்கிங்ஹாம் அரண்மனைக்குள் அரை வேட்டி மேல் துண்டோடு போகும் மனோபலத்தை அளித்தது.

காட்டில் ஒருவன் கரடி ஒன்றின் கைகளைப் பிடித்தபடி மரத்தைச் சுற்றிக் கொண்டிருந்தானாம். அந்த வழியாகப் போன வழிப்போக்கன் ஒருவன் "ஏனப்பா! கரடியை விட்டு விடுவதுதானே" என்று கேட்டபோது "நான் கரடியை விட்டு வெகு நேரமாச்சுப்பா. அதுதான் என்னை விட மாட்டேனென்கிறது" என்றானாம்.

கரடியின் கைப் பொம்மைகளாக இருப்பதைத் தவிர்ப்போம். 'ஊரோடு ஒத்து வாழ்' என்கிற பழமொழியைத் தப்பர்த்தம் செய்து கொண்டு வாழ்வதற்கும், 'என் வழி தனி வழி' என்பதற்கும் இடைப்பட்ட ஒரு வாழ்க்கை இருக்கிறது. அது அமைதியான, பதற்றமில்லாத, நிறைவான வாழ்க்கை. அதிர்ஷ்டவசமாக அதன் மொத்த சூத்திரமும் நம் கையிலேயே இருக்கிறது.

சொர்க்கமாய் ஜொலிக்கும் தசரா!

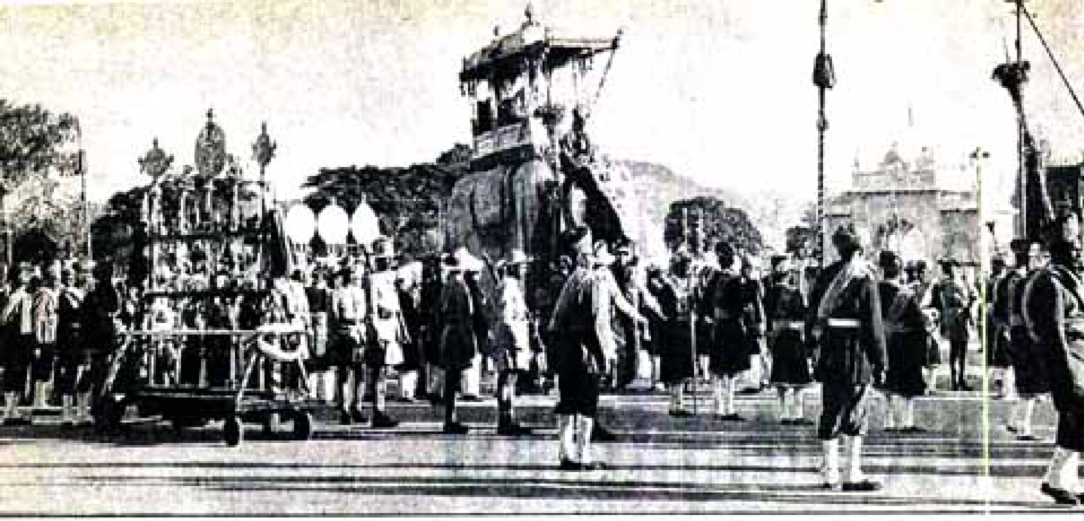
இந்தியாவில் பல்வேறு மாநிலங்களில் விதவிதமாகக் கொண்டாடப்பட்டாலும் உலகெங்கிலுமிருந்து சுற்றுலாப் பயணிகளைக் கவர்ந்திழுப்பது மைசூரில் நடைபெறும் கோலாகல தசரா திருவிழாதான். மகிஷனை வதம் செய்த தலம் என்பதைக் குறிக்க இடப்பட்ட 'மஹிசுரா' என்ற பெயரே நாளடைவில் மைசூர் என மருவிற்று என்பர். கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக வறட்சியாலும் ராஜ்குமார் கடத்தலாலும் எளிமையாகக் கொண்டாடப்பட்டதற்கு ஈடு செய்யும் விதத்தில் இந்த வருடம் விழாவை மிகச் சிறப்பாக நடத்த கர்நாடக அரசு முடிவு செய்துள்ளது (?) (இப்போதும் நாகப்பா கடத்தல் இருக்கிறது).



பிற பகுதிகளில் மக்கள் தத்தம் இல்லங்களில், ஆலயங்களில், பொது மையங்களில் பூஜைகள் அல்லது கொண்டாட்டங்களில் ஈடுபடும் போது மைசூர் அரண்மனையில் பட்டத்து அரசர் வெவ்வேறு தினங்களில் சாஸ்திரோக்தமாகச் செய்யும் பூஜைகள், சடங்குகளுக்குப் பல நூற்றாண்டுகளாக ராஜவிசுவாசம் மிகுந்த அம் மக்கள் மிகவும் முக்கியத்துவம் அளித்து அதையொட்டியே நகரில் பிற நிகழ்ச்சிகளை அமைப்பது அந்த ராஜ்யத்தின் தனி சிறப்பு. சுதந்திர இந்தியாவில் முடியாட்சி முடிவுக்குக் கொண்டு வரப்பட்டு விட்டாலும் அவ்வம்சத்தின் தற்போதைய வாரிசு ஸ்ரீகண்ட தத்த நரசிம்மராஜ உடையார் இப்பொழுதும் அச்சம்பிரதாயங்களைச் சிறிதும் வழுவாமல் நிறைவேற்றி வருகிறார்.

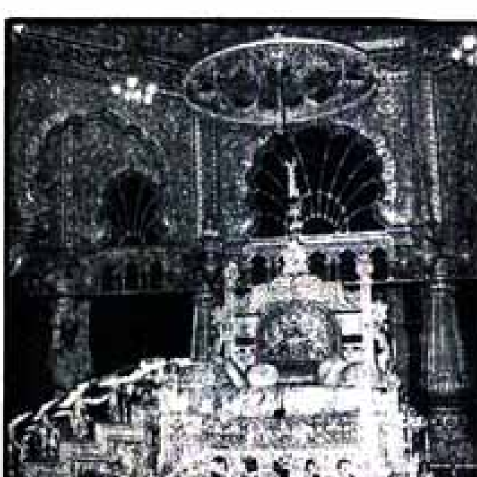


அன்றாடம் அரண்மனையைச் சுற்றிப் பார்க்கும் ஆயிரக்கணக்கான சுற்றுலாப் பயணிகள் கண்டு வியப்பது ஒரு துணை சிம்மாசனமே தவிர விலையுயர்ந்த தர்பார் சிங்காதனம் ஆண்டு முழுவதும் ஒரு பூட்டிய அறைக்குள் காவலர்களால் பாதுகாக்கப்பட்டு இவ்விழாவின் போது மட்டும் வெளிக் கொணரப்படுகிறது. அதுவும் கெஜ்ஜகஹல்லி கிராமத்தின் பத்து குடும்பங்களைச் சேர்ந்த வீரசைவர்கள் மட்டும்தான் அதை ஏழு பாகங்களாகக் கொண்டு வந்து அம்பவிலாச சபா மண்டபத்தில் தேவநாதமஞ்சரி என்ற சம்ஸ்கிருத நூலில் விவரித்துள்ளபடி இணைத்து அமைக்க உரிமை பெற்றவர்கள்.



அத்தி மரத்தால் ஆன சிம்மாசனம் 250 கிலோ தங்கம் மற்றும் கணிசமான வெள்ளி, தந்தத்தால் மெருகேற்றப்பட்டு விலையுயர்ந்த நவரத்தினக் கற்கள் பதிக்கப்பட்டது. பொன் தகடு வேய்ந்த ஏழு படிகள், பக்க ஸ்தம்பங்கள், தேவதை சிலைகள், சிங்கங்கள், குதிரைகள், நாகங்கள், அன்னங்களின் பிரதிமைகள் அததற்கு வகுக்கப்பட்ட இடங்களில் பொருத்தப்பட வேண்டும். குறிப்பிட்ட சுப முகூர்த்தத்தில் அரண்மனை ஜோதிடர்கள், தர்மாதிகாரிகள் முன்னிலையில் வேத கோஷங்கள் முழங்க, நாதஸ்வரம் 'காயாவே ஸ்ரீ கௌரி கருணாலஹரி' என்ற அரசையும் சமஸ்தானத்தையும் காக்க அம்பிகையை வேண்டும் கீதத்தை இசைக்க, ஸ்வர்ண கொற்றக் குடையைச் சிம்மாதனத்தின் உச்சியில் பொருத்துவது ஒரு மிக முக்கிய சடங்கு.

அந்த ராஜபீடம் விலைமதிப்பற்றது மட்டுமல்ல, நீண்ட வரலாற்றுப் பின்னணியையும் கொண்டது. பாண்டவர் காலத்திற்குரியது என்று நம்பப்பட்டாலும் 1338ல் விஜயநகர சாம்ராஜ்யத்தை நிறுவிய ஹரிஹரரை ராஜகுரு வித்யாரண்யர் அதில் அமர்த்தியதிலிருந்து பல கைகள் மாறி, இப்புகல்தானின் ஸ்ரீரங்கப்பட்டினம் மாளிகையிலிருந்து கைப்பற்றப்பட்டு, இரு



நூற்றாண்டுகளாக உடையார் வம்ச அரசர்கள் அதில் அமர்ந்து ஆட்சி நடத்தியது வரை சரித்திர பூர்வ ஆதாரங்கள் கிடைத்துள்ளன.

தற்போது மன்னராட்சி நடைபெறாவிடினும் இன்றைய வாரிசு நரசிம்மராஜ உடையார் ஒரு மதக் கடமையாகவே பாவித்து நிறைவு நாளில் அதில் அமர்ந்து லக்ஷக்கணக்கான மக்கள் காண தர்பாரை நடத்துகிறார். லலித கலை விற்பன்னர்கள் தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தி பரிசுகளைப் பெறுகிறார்கள். பத்து நாட்களும் குறிப்பாக தர்பார் நேரத்தில் அரண்மனை சுவர்கள், கூடங்கள் முழுவதும் எண்ணற்ற தீபங்கள் ஜொலிக்க சுவர்க்கமே பூமிக்குப் பெயர்ந்து வந்து விட்டதோ என்ற பிரமையை ஏற்படுத்தும். முடியாட்சியின் போது மன்னர் பட்டத்து யானையின் அம்பாரியில் அமர்ந்து பரிவாரங்களுடன் பவனி வர, திரளான மக்கள் வழியெங்கும் அணி வகுத்து வாழ்த்தி வணங்குவார்கள். ஜனநாயகம் மலர்ந்த பின் சாமுண்டீஸ்வரி அதில் ஆரோகணித்து உலாவர அக் கோலாகல விழா ஒரு புனிதத்துவத்தையும் பெற்று விட்டது.

சரஸ்வதி பூஜையன்று இரவு அரண்

மனை வளாகத்தில் மஹிஷாசுரவதம் ஒரு நாடகம் போல் தத்ரூபமாகச் சித்திரிக்கப்படுகிறது. காகிதக் கூழ், பிற கலவைகளால் உருவாக்கப்பட்ட நிஜ எருமை போன்ற பொம்மை நிறுவப்பட்டு எதிரில் துர்க்கை விக்கிரகத்தின் கரத்திலிருந்து ஒளி உமிழும் பாணம் சீறி அதன் மீது பாய தலை துண்டாகி விழுகிறது. அதற்குள்ளிருந்து மஹிஷாசுரன் உடலெல்லாம் இரத்தம் தோய்ந்தவனாக வெளிப்பட்டு, சாஷ்டாங்கமாகத் தொழுது விழ, வதம் முடிகிறது. கலைஞர்கள் தந்திர ஜாலங்களால் அரங்கேற்றும் இக் காட்சி காண்போரைப் பரவசப்படுத்துகிறது.

விஜயதசமியன்று அரசர் மற்றொரு சடங்கையும் நிறைவேற்றுகிறார். பாண்டவர்கள் அஞ்ஞாதவாசத்தைத் துவக்கும் முன்பு விருத்தினகிரி எல்லையில் சுடுகாட்டிலிருந்த ஒரு வன்னி மரத்தில் தங்கள் சக்திவாய்ந்த ஆயுதங்களை ஒளித்து வைத்து, அதை யாரும் நெருங்கி விடாதபடி மந்திர சக்தியால் அதில் பிணங்கள் தொங்குவதைப் போன்ற மாயத்தோற்றதை ஏற்படுத்தி வைத்ததாகவும் மாறுவேட காலம் முடிந்ததும் அர்ஜுனன் ஒரு விஜயதசமியன்றுதான் அவற்றை மீட்டதாகவும் பாரதம் கூறுகிறது. அன்று மன்னர் தன் குடும்பத்தினர் மற்றும் அரண்மனை முக்கியஸ்தர்களுடன் மட்டும் ஊர்வலமாகச் சென்று வன்னி மண்டபத்தில் பக்தியுடன் பராமரிக்கப்பட்டு வரும் ஷமி விருக்ஷம் எனப்படும் வன்னிமரத்தை வழிபடுவதுடன் விழா நிறைவு பெறுகிறது. இது ஒரு வகையில் இயற்கை வழிபாடும் ஆகும்.

ஆட்சிகள், காட்சிகள் மாறினாலும் கன்னட மக்களின் குலதெய்வம் சாமுண்டீஸ்வரி பொன் அம்பாரியிலிருந்து அருள்பாலிக்கும் திருஉலா, மலைக்கோயிலில் சிறப்புப் பூஜைகள், பொற் கூரை மண்டபம் தகதகக்கும் அரண்மனையில் நிகழ்ச்சிகள், பத்து நாட்களும் காணுமிடமெங்கும் இரவைப் பகலாக்கும் வண்ண ஜாலங்கள், வாணவேடிக்கைகள், பற்பல கேளிக்கைகளால் மைசூர் தசரா உலகெங்கிலுமிருந்து மக்களை ஆகர்ஷிக்கும் கோலாகலத் திருவிழாவாக என்றென்றும் மிளிரும் என்பது திண்ணம்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்



சமீப காலமாக அயல்நாட்டுக் கொள்கைகள் பற்றி பத்திரிகையாளர் கூட்டங்களில் விளக்கம் அளிப்பதன் மூலமும், அதன் டி.வி. ஒளிபரப்பு மூலமும் பிரபலமாகி விட்டவர் நிருபமா ராவ். வார்த்தைப் பிரயோகங்களில் சிறு தவறு செய்தாலும் சர்வதேச அளவில் பிரச்னையை ஏற்படுத்தக்கூடிய இப் பொறுப்பை முதன் முறையாக அரசு ஒரு அதிகாரியிடம் முழுமையாக ஒப்படைத்திருப்பதே இவருடைய திறமைக்குச் சான்று. யார் இவர், பின்னணி என்ன? என்று பலருக்கு வியப்பு. இதோ ஒரு சிறிய அறிமுகம்.

நிருபமா மேனன் 1973ல் அரசின் அயலகத்துறைக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு ரஷ்யா, தென் அமெரிக்க நாடுகளில் பணியாற்றினார். தன்னுடன் ஐ.ஏ.எஸ்.படித்த சுதாகர் ராவை (தற்போது டெல்லியில் ரெசிடெண்ட் கமிஷனர்) மணந்து, நிகிலேஷ், கார்த்திகேயன் என்று இரு மகன்கள். பணியின் நிர்ப்பந்தங்களால் தன் தாறுமாறான வேலை நேரங்களைப் புரிந்து அவர்கள் ஒத்துழைப்பது தனக்குப் பெரிய பலம் என்கிறார்.

''ஒவ்வொரு நிருபர் கூட்டமும் ஒரு கடுமையான பரிட்சை. அயல்நாட்டு நிருபர்கள், குறிப்பாக பாகிஸ்தானியர்கள் ஆத்திரமூட்டும் கேள்விகளைக் கேட்பார்கள். உணர்ச்சிவசப்படாமல் கேள்விகளை நேரடியாகச் சந்தித்து, அதே நேரத்தில் அவற்றின் விஷமத்தையும் நீர்க்கச் செய்து பதிலளிக்க வேண்டும். அவர்களை விட அப்பாவிகள் போல் பொறி வைத்து கேட்பவர்களிடம் இன்னும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். முழுமையாகப் பதில் சொல்வது போலவும் இருக்க வேண்டும். பொறியில் சிக்காமலும் சமாளிக்க வேண்டும். அரசின் கொள்கையிலிருந்து இழை பிறழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காமிராக்களின் ஒளியும் எனக்குப் புதிது. பேட்டிகள் உலகளவில் டி.வி.களில் ஒளிபரப்பப்பட்டு உன்னிப்பாகக் கவனிக்கப்படுகின்றன. எனவே, முகபாவங்கள், ஸ்பஷ்டமான உச்சரிப்பிலும் கூடவே கவனம் செலுத்துகிறேன். முதல் பேட்டிக்கு முன் பலமுறை டி.வி. தொகுப்பாளினிகளைக் கவனித்து இதைப் பழகிக் கொண்டேன்.''

எனும் இவர் ஓய்வு கிடைக்கும்போதெலாம் திபெத்துக்குப் போய் அதன் அமைதியை அனுபவித்தவாறு கிடார் வாசித்தும், கவிதைகள் இயற்றியும் (பிடித்தவை ரஷ்யக் கவிதைகள்) புத்துணர்ச்சி பெற்றுத் திரும்புகிறார்.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.


உங்கள்
RAJ TV
யில்
திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை
இரவு 8.00 மணிக்கு
ரவி எம். குமரனின்
AVM
PRODUCTIONS
ஏவி எம். கே. சண்முகம்
PONSORED BY: ROOBINI RBD PALMOLEIN
IMAGE VENTURE



• எஸ். லலிதா

பொருள் : இட்லி, தோசைக்குப் புதுமை 'சைட்-டிஷ்'

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

மேத்தி (வெந்தயக்கீரை) கொத்சு



• ஆர். பிருந்தா

தேவையான பொருட்கள் :
வெந்தயக் கீரை- 1 சிறிய கட்டு,
தக்காளி - 1,
பெரிய வெங்காயம் - 1,





• காந்திமதி கிருஷ்ணன்

குடமிளகாய் - 1
இஞ்சி - சிறுதுண்டு 1,
பச்சை மிளகாய் - 2,
மேற்சொன்னவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.



• தேவகி

பொடி செய்ய :
கடலை பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
தனியா - 2 டீஸ்பூன்,
வற்றல் மிளகாய் - 1,
இவற்றை லேசாக வறுத்து கரகரப்பாகப் பொடி செய்யவும்.

பெரிய கத்தரிக்காய் - 1
(பூச்சியில்லாமல் பார்க்கவும்)
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
மஞ்சள் பொடி - ¼ டீஸ்பூன், சாம்பார் பொடி -

• ஜெயந்தி மகேஷ்



1 டீஸ்பூன்,
வறுத்து அரைத்த வெந்தயப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
தாளிக்க :
கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு - தலா 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 1,
எண்ணெய் - 3 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.
கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது.

செய்முறை :

புளியை வெந்நீரில் ஊறவைத்து கரைத்துக் கொள்ளவும். கத்தரிக்காயில் சிறிது எண்ணெய் தடவி 'கேஸ்'இல் எல்லாப் பக்கமும் வேகும்படி திருப்பிச் சுடவும் அல்லது குக்கரில் வேகவைக்கவும். ஆறியபிறகு தோலுரித்து மசித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 3 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். கடுகு வெடித்ததும் பொடியாக நறுக்கியவற்றைச் சேர்ந்து வெந்தயப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, சாம்பார் பொடி, பெருங்காயப் பொடியையும் சேர்ந்து சிறிது நேரம் வதக்கவும். பிறகு புளிக்கரைசலை விட்டு அரை கப் தண்ணீர் சேர்க்கவும். நன்கு கொதித்த பிறகு மசித்த கத்தரிக்காயையும், கரகரப்பாக அரைத்த பொடியையும் சேர்க்கவும். சற்றுக் கொதித்து கெட்டியான பிறகு கீழே இறக்கிக் கருவேப்பிலை,

தோசை மாவு 2 கரண்டியுடன் ஜவ்வரிசி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கருவேப்பிலை, உப்பு போட்டு ஊறவிட்டு பின் எண்ணெயில் உருட்டிப் போட்டால் 'முத்து போண்டா' என்ற ருசிகர டிபன் ரெடி.

— பரணி



கொத்துமல்லி சேர்க்கவும்.

இது இட்லி, கல் தோசை போன்ற வற்றிற்கு மிகவும் நன்றாக இருக்கும். பூரி, சப்பாத்திக்கும் சைட்-டிஷ் ஆகவும் தொட்டுக் கொள்ளலாம். வெந்தயக் கீரை வயிற்றுப் புண்ணுக்கு மிகவும் நல்லது. தேங்காய் சேர்க்காததால் விரைவில் கெடாது.

தேவையானால் 4 பல் பூண்டும், 1 டீஸ்பூன் மசாலா பொடியையும் காய்களை வதக்கும் போது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கத்தரிக்காய் சேர்க்க விருப்பமில்லாதவர்கள் காலிஃபிளவர், பீன்ஸ், கேரட் ஆகியவற்றைச் சிறிது நறுக்கிக் கொஞ்சம் பச்சைப் பட்டாணியுடன் மற்றவற்றோடு சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளலாம்.

- எஸ். லலிதா, மும்பை.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

Sprouted Cereals onion
சாம்பார்

தேவையான பொருட்கள் :

முளைவிட்ட பாசிப் பயறு - 1 கப்,
சிறிய வெங்காயம் - 1 கப்,
கருவேப்பிலை, மல்லித்தழை - சிறிது,
புளி - எலுமிச்சையளவு,
தக்காளி - 3,
மல்லி விதை - 2 மேசைக்கரண்டி,
கடலை பருப்பு - 1 மேசைக்கரண்டி,
மிளகாய் வற்றல் - 4,
வெந்தயம் - ½ தேக்கரண்டி,
தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
கோதுமை மாவு - 1 மேசைக்கரண்டி,
ரீபைண்ட் ஆயில் - 1 தேக்கரண்டி

செய்முறை :

முதலில் புளியைத் தண்ணீர் விட்டு ஊற விடவும். முளைவிட்ட பாசிப் பயறைக் குக்கரில் போட்டு 3 விசில் வரும் வரை வைத்து, வேகவிட்டு எடுக்கவும். சிறிய வெங்காயத்தைத் தோல் உரித்து வதக்கி வைக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து சூடேறியதும், சிறிது எண்ணெய் விட்டு முதலில் மல்லி விதையைப் போட்டு, ஒரு கிளறு கிளறவும். அடுத்து கடலைப் பருப்பைப் போட்டுக் கிளறவும். அடுத்து மிளகாய் வற்றல், வெந்தயம் போட்டு எல்லாவற்றையும் நன்கு வறுக்கவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கும் சமயம்,



சின்ன உள்ளங்கை அளவு பிளாஸ்டிக்கை நான்கு புறத்தில் துளையிட்டு, நூல், சின்ன செயின் கொண்டு எடை தூக்கு தட்டு போல் நூலின் மேல்புறத்தை முடிச்சுப் போடவும். அதன் நடுவே, உங்களுக்குப் பிடித்த லேசான பொம்மைகளை நடுவே ஒட்ட வைக்கவும். பிறகு என்ன... அறையில் தொங்க விட்டுள்ள தோரணத்தில், இதை ஆங்காங்கே மாட்டி விடுங்கள்... இப்படி ஆங்காங்கே கட்டினால், கொலு சூப்பரோ சூப்பர்!

- போரூர். ஆர். சீதா

தேங்காய் துருவலைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கி விடவும். ஆறியவுடன் மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு, ஒரு சுற்று சுற்றி, பின் தண்ணீர் தெளித்து, நன்கு மையாக அரைக்கவும்.

அடுப்பில் ஒரு பாத்திரத்தில் புளியைக் கரைத்து விட்டு, அதில் உரித்த வெங்காயம், நறுக்கிய தக்காளித் துண்டுகள், கருவேப்பிலை, அரைத்த விழுது, உப்பு போட்டு நன்கு கலக்கி விட்டுக் கொதிக்க விடவும். புளியின் பச்சை வாசனை போன பிறகு, வேகவிட்ட பயறைக் கரண்டியால் மசித்து, கொதிக்கும் சாம்பாரில் விடவும். கோதுமை மாவைத் தண்ணீரில் கரைத்து விடவும். ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி வைக்கவும். மேலே மல்லித் தழையால் அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம்.

இதில் எல்லாவிதமான சத்துகளும் அடங்கியிருக்கிறது. உடம்புக்கும் நல்லது. மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- ஆர். பிருந்தா, மதுரை - 20.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

கமகம எள்ளுப் பொடி

தேவையான பொருட்கள் :

கறுப்பு என் (கல் நீக்கியது) - 100 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் (நன்கு காய்ந்தது) - 8
கருவேப்பிலை (ஆய்ந்தது) - 1 கப்,
காயப்பொடி - ¼ ஸ்பூன்,
பூண்டு - 10 முதல் 12 பல்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

வாணலியைக் காயவைத்து எள்ளைப் போட்டு கருகாமல் வறுத்தெடுக்கவும். என் சூட்டிலேயே காயப்பொடி போட்டால் பொரிந்து விடும். அடுத்து கருவேப்பிலை, மிளகாய் வற்றல் ஒவ்வொன்றாக வறுத்து எடுக்கவும். மிக்ஸியில் கருவேப்பிலை, மிளகாய் வற்றல் முதலில் பொடித்து விட்டு; அதனுடனே பூண்டு, உப்பு சேர்த்துப் பொடிக்கவும். சிறிது ஈரப்பதத்துடன் காணப் படும். அதன்பின் வறுத்த எள்ளைக் கொட்டி இரு சுற்றுச் சுற்றி எடுத்து விடவும்.

அரைக்கும்போதே மிகுந்த வாசனையுடன் இருக்கும். இட்லி, தோசைக்கு மிகவும் பொருத்தமாக இருப்பதால் குழந்தைகள் கூடுதலாக இரண்டு தோசை கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள்.

குறிப்பு : நிறைய செய்து வைக்கக் கூடாது. தனி எள்ளில் செய்வதால் சீக்கிரம் மடித்த வாசனை வந்து விடும். தேவைக்கு அப்பப்ப செய்து அசத்துங்கள். இது எங்கம்மா ஸ்பெஷல்.

- காந்திமதி கிருஷ்ணன்,
நாகர்கோவில்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

நியூட்ரிஷியன் வெஜிடபிள் சட்னி

தேவையான பொருட்கள் :

கோஸ் - 200 கிராம்,
காரட் - 2,
வெங்காயம் - 2,
தக்காளி - 2,


உங்கள்
RAJ TV
யில்
திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை
இரவு 8.00 மணிக்கு
ஏவி எம். குமரனின்
கீதாஞ்சலி
AVM
PRODUCTIONS
ஏவி எம். கே. சண்முகம்
SPONSORED BY: ROOBINI RBD PALMOLEI

சிவப்பு மிளகாய் வற்றல் - 6,
கொத்துமல்லி இலை - ¼ கட்டு,
கருவேப்பிலை - 3 ஆர்க்கு,
கடலை பருப்பு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
புளி - சிறு நெல்லிக்காய் அளவு,
எண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானது.

செய்முறை :

கடாயில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடானதும், கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் போட்டு சிவந்தபின் வெங்காயம், துருவிய காய்கள், மல்லி இலை, கருவேப்பிலை அனைத்தையும் ஒன்றாகவே போட்டுச் சிறிது நீர் தெளித்து வதக்கி, வெந்தபின் இறக்கி, ஆறியபின் மிக்ஸியில் அரைக்கவும்.

சத்தான ருசியான சட்னி தயார்.

பி. குறிப்பு : இதில் தேங்காய் இல்லாததால் 'கொலஸ்ட்ரால்' பயமில்லை. காய்கறி விரும்பாத குழந்தைகளுக்கு பிரட் நடுவே வைத்து சான்ட்விச்சாகக் கொடுக்கலாம்.

- தேவகி சரவணன், சென்னை - 40.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

புளி இஞ்சித் தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

இஞ்சி - கையகல துண்டு (75 கிராம்)
பச்சை மிளகாய் - 8,
புளி - ஒரு பெரிய எலுமிச்சம் பழ அளவு,
நல்லெண்ணெய் - 1 கரண்டி,
அச்சு வெல்லம் - 1 கட்டி,
கருவேப்பிலை - ஒரு கொத்து,
கடுகு - 1 ஸ்பூன் தாளிக்க,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

இஞ்சியையும், பச்சை மிளகாயையும் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெல்லத்தைப் பொடித்துக் கொள்ளவும். புளியைக் கெட்டியாக கரைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு கடுகைப் போட்டு வெடித்தவுடன் நறுக்கி வைத்த இஞ்சி, ப. மிளகாயைப் போட்டு நன்கு வதக்கவும். பின் புளிக்கரைசலை விட்டு உப்பைப் போட்டு கொதிக்க விடவும். சிறிது கொதித்தவுடன் வெல்லத் தூளைப் போடவும். தண்ணீர் வற்றி கெட்டியாகப் புளிக்காய்ச்சல் பதத்திற்கு வந்தவுடன் கருவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டு இறக்கவும். இஞ்சி ஜீரணத்திற்கு மிகவும் நல்லது. காரமும் புளிப்புமாக இட்லி தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சுவையான டிஷ். வெல்லம் சேர்ந்திருப்பதால் குழந்தைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- ஜெயந்தி மகேஷ், மஸ்கட்.



காப்பி மேக்கரில் காப்பி, டீ தவிர கஷாயம் கூட தயாரிக்கலாம். மேலேயுள்ள ஃபில்டரில் சீரகத்தைப் பரப்பி வைத்து விட்டு, காப்பி மேக்கரில் உள்ள நீர் கொதித்து ஆவியாகி சீரகத்தினூடே இறங்கும் போது அருமையான சீரக கஷாயம் கிடைக்கும். இதுபோலவே மிளகுக் கஷாயம், சுக்குக் காப்பி, துளசி, ஏலம் கலந்த வெந்நீர் போன்றவை தயாரிக்கலாம். திடீர் ரசப் பொடியை ஃபில்டரில் பரப்பி ரசம் கூட நொடியில் தயாரிக்கலாம்.

- லலிதா முரளீதரன்.

உலக அதிசயங்கள்

ஏழு உலக அதிசயங்களுடன் மேலும் புதிய ஐந்து அதிசயங்களையும் சேர்த்து அழகாக வெளிவந்துள்ளது இந்நூல். நாம் இதுவரை கேட்டறியாத பல விஷயங்கள், படங்களுடன் நம்மை ஆச்சர்யப்படுத்துகின்றன. பெரியவர்கள், சிறியவர்கள் அனைவரும் படித்து, தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நூல். ஆசிரியர் சந்திரன்.

பக். 123, விலை ரூ. 35.00

(கலைஞன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

கத்துக்குட்டி

'அந்நியப் பொருட்களைப்
பகிஷ்கரிப்போம்...
சுதேசியை வளர்த்திட
சூளுரைப்போம்...
சொல்லி முடிக்கும்முன்
செல்லமாய்
சிணுங்கியது NOKIA
TOKYO-விலிருந்து
அழைப்பாம்!

திருமயம் எம். அழகுராஜன் எழுதியிருக்கும்

ஹைகூ

இந்நூலில் கவிதைக்கு ஏற்ற புகைப்படங்கள் அழகு சேர்க்கின்றன.

பக். 137, விலை ரூ. 100.00

(பத்மா பதிப்பகம், 17/1, நாவலர் நெடுஞ் சாலை, தசரதபுரம், சாலிகிராமம், வடபழனி, சென்னை - 93)

வாழ வழிகாட்டும் ஏழு அற நூல்கள்

ஆத்திசூடி, கொன்றைவேந்தன், மூதுரை, நல்வழி, உலகநீதி, வெற்றிவேற்கை, நன்னெறி ஆகிய ஏழும் நீதி நூல்களாகும். இந்த அறநூல்களின் சிந்தனைகளைத் தற்காலத்தோடு தொடர்பு படுத்தி எளிய நடையில் விளக்கம் அளித்துள்ளார் அரிமதி தென்னகன்.

பக். 216 விலை ரூ. 60.00

(வசந்தா பிரசுரம், புதிய எண் 15, பழைய எண் 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33)

சுவையான குழம்பு, கூட்டு, பொரியல் வகைகள்

23 குழம்பு வகைகள், 9 கூட்டு வகைகள், 8 பச்சடி வகைகள், 6 மண்டி வகைகள், 5 அவியல் வகைகள், 48 பொரியல் வகைகள் இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ளன. சமைக்கக் கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு மிகவும் உதவும். ஆசிரியர் வித்யா சுரேஷ்குமார்.

பக். 144 விலை ரூ. 35.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சுருங்கும் புவி இறுகும் பிடி

உலகமயமாக்கலும் பெண்களின் எதிர்ப்பலைகளும், பெண்கள் பார்வையில் ஆப்கன் போர், பெண் உரிமையும் மனித உரிமையே என பல விஷயங்கள் இதில் அலசப்பட்டுள்ளன. இதைப் படிக்கும் போது சர்வதேச அளவில் பெண்களின் நிலைப்பாட்டைப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆசிரியர் மைதிலி சிவராமன்.



பக். 88

விலை ரூ. 30.00

(சவுத் விஷன், 6, தாயார்சாகிப் 2வது சந்து, சென்னை - 600 002)

வெற்றிப் பாதையில் இன்று முதல் நீங்கள்

விற்பனைத் துறை தற்போது எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை அறிவோம். இந்தத் துறையில் சாதனை புரிய நினைக்கும் இளைஞர்களுக்கு வழிகாட்டும் நூல். ஆசிரியர் ஜி.வி. ராவ்.

பக். 144, விலை ரூ. 50.00

(கலைவாணி புத்தகாலயம், 2, சிவஞானம் ரோடு,

ஷெல்ஃப்

பாண்டிபஜார் அஞ்சலகத் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17)

கிரக தோஷங்களும் பரிகாரங்களும்

46 தோஷங்களை விளக்கி, அவற்றிற்குப் பரிகாரங்களையும் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். ஆசிரியர் எஸ்வி. விஸ்வநாதன்.

பக். 208 விலை ரூ. 60.00

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, முதல் மாடி, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீராகவேந்திர மகிமை (ஐந்தாம் பாகம்)

ஸ்ரீ பிரஹலாத வைபவங்கள், ஸ்ரீ நரசிம்ஹர் வெளிப்பட்ட உக்ரஸ்தம்ப மகாத்மியங்கள், யாதவகிரி-ரண மண்டல அதிசயங்கள், பிருந்தாவனங்களிலும் பக்தர்களிடத்தும் ஸ்ரீராகவேந்திரர் நிகழ்த்தி வரும் ஆணித்தரமான சம்பவங்கள் இதில் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் அம்மன் சத்தியநாதன்.

பக். 480 விலை ரூ. 130.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, ராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

அறிவு மற்றும் விபரக் களஞ்சியம்

சரியான டாக்டரைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி? வியாதி குறைந்து ஆரோக்கியம் பெருக சாப்பிடும் முறை, தீராத வியாதிகள் குணமாக என.. ஏகப்பட்ட விஷயங்களை அலசுகிறது இந்நூல். ஆசிரியர் டாக்டர் வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி.

பக். 250 விலை ரூ. 65.00

(ராமன் ஹவுஸ், 21, குப்பையா தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033)

ஆத்மா

உடல் இறந்த ஆத்மப் பயணம், மரணப் பெருமை அனுபவங்கள், ஆத்மாவின் தாகங்கள், ஆன்மாக்களின் வருகை, இருப்பவர்க்கு இறந்தவர் உதவி, ஆத்மாக்களுடன் உரையாடல், முற்பிறவி நினைவுகள், அண்ட உலகப் பதிவுகள், சுவர்கம் - நரகம் என பல்வேறு விஷயங்களை உதாரணங்களுடன் எடுத்துக்காட்டுகிறது இந் நூல். ஆசிரியர் டாக்டர் வை. தட்சிணாமூர்த்தி.

பக். 296

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/5 ரங்கநாதன் தெரு, முதல் மாடி, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

தேன் இஞ்சி எலுமிச்சை வைத்தியம்

நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலேயே மருந்துப் பொருட்களும் உள்ளன. அதில் தேன், இஞ்சி, எலுமிச்சை போன்றவைக் குறிப்பிடத்தக்கவை. இவற்றைப் பயன்படுத்திப் பல நோய்களுக்கு மருந்தைத் தயாரித்திருக்கிறார்கள்.

பக். 110 விலை ரூ. 25.00

(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

அப்பச்சி

தமிழ்த் திரையுலகில் ஒரு சகாப்தமாகத் திகழ்ந்தவர் அப்பச்சி என்று அன்புடன் குறிப்பிடப்படும் ஏவி. மெய்யப்பன் அவர்கள். கலை உலகில் மட்டும் அல்லாது வாழ்க்கையிலும் சாதித்துக் காட்டிய மனிதநேயம் மிக்க ஏவி.எம். அவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு படிப்பவர்களுக்கு ஒரு பாடமாக உள்ளது. வெற்றி பெற ஒரு மனிதன் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதற்கு இலக்கணமாக அமைந்துள்ளது. அவருடைய வாழ்க்கையில் நடந்த பல சுவையான சம்பவங்களை, வாழ்ந்த கால வரலாற்றுப் பின்னணியுடன் குறிப்பிட்டுள்ளார் ஆசிரியர் ராணிமைந்தன்.

பக். 272 விலை ரூ. 100.00

(வானதி பதிப்பகம், 23, (பழைய எண். 13) தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

கேஸட்

SRI DURGA, LAKSHMI, SARASWATHI MANTRAS

ஸ்ரீ துர்கை, லக்ஷ்மி, சரஸ்வதி மந்திரங்கள் அடங்கிய இசைநாடா. பிரேமா ரங்கராஜன் பாடியிருக்கிறார். இசை மாணிக்க விநாயகம்.

விலை ரூ. 50.00

GANESA SAHASRANAMAM & OTHER GANESA STOTRAS

எந்த மருந்தும் தீர்க்க முடியாத மன அழுத்தம் கணேச சகஸ்ரநாமம் மந்திரங்களைக் கேட்டால் நொடியில் பறந்து போகும் என்கிறார்கள். இசை மாணிக்கவிநாயகம்.

விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும் சூப்பர் ஆடியோ பிரைவேட் லிமிடெட், 713, அண்ணாசாலை, சென்னை - 600 006)



கிச்சன் கார்டன்

போடலா வாங்க!

இயற்கையாக உரத்தை இட்டுத் தோட்டம் போடுவதினால் சத்தான காய்கறிகளை நாம் நம் வீட்டிலேயே பயிரிட்டுப் பலனடையலாம் என்பதை சென்ற இதழில் பார்த்தோம். இந்தக் காய்கறிகள் ஒவ்வொன்றையும் வீட்டிலுள்ள இடத்திலும், தொட்டிகளிலும் எப்படி வளர்க்கலாம் என்று பார்ப்போம்.

இதனைப் பற்றித் தெளிவாக விளக்குகிறார்கள் ஈ.ஐ.டி. பாரி நிறுவனத்தினைச் சேர்ந்த டாக்டர். சிவராமகிருஷ்ண பிள்ளை மற்றும் டாக்டர். அருண்.கே. நாயர். இந்த நிறுவனம் இயற்கை உரமான 'கார்டன் ப்ளும்' என்ற இரசாயன கலப்பில்லாத தயாரிப்பையும், இரசாயனம் சேர்க்காமல் வேப்பங் கொட்டையிலிருந்து பூச்சிக் கொல்லி மருந்தையும் தயாரித்து விற்பனை செய்கின்றனர்.

கிச்சன் கார்டன் போடத் தேவையான இடத்தை முதலில் சுத்தப்படுத்தவும். நிலத்தில் உள்ள தேவையற்ற அநாவசியக் கற்கள், மண் கட்டிகளை நீக்கி 30 -40 சென்ட்டி மீட்டர் அளவிற்குத் தோண்டவும். பிறகு, ஒரு சதுர மீட்டர் அளவிற்கு 500 கிராம் அளவு இயற்கை உரம் கலந்து மண்ணைத் தயார் செய்யவும். அடுக்கு மாடி கட்டடங்களில் உள்ளவர்கள் கூடியவரை சிமென்ட் தொட்டிகளையும், ஆழமான மண் தொட்டிகளையும் தேர்ந்தெடுக்கவும். அதில் செம்மண், மணல் ஆகியவற்றைக் கலந்து, ஒரு தொட்டிக்கு 25 - 50 கிராம் இயற்கை உரத்தைக் கலந்து தயார் செய்து கொள்ளவும். தயார் செய்யப்பட்ட இடத்தையோ, தொட்டியையோ நன்றாகத் தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் காயவைக்கவும்.

தோட்டத்தின் ஒரு மூலையில் விதைகளைப் போட்டு நாற்று வளர்க்க இதே போல் தயார் செய்து கொள்ளவும். இந்த இடத்தை நர்சரி பெட் என்றழைப்பார்கள். இனி ஒவ்வொரு வகை காய்கறியின் வளர்ப்பையும் பார்ப் போம்.

தக்காளி :

விதைகளை விதைக்க 1X3 சதுர அடி அளவு நிலத்தைத் தயார் செய்து அதில் 10-15 கிராம் விதைகளைத் தூவவும். அதன் மேல் லேசாகத் தண்ணீர் தெளித்து விடவும். நாற்றுகள் 2.5 சென்ட்டி மீட்டர் அளவு உயரத்திற்கு மூன்று நான்கு வாரங்களில் வளர்ந்ததும் மாற்றி தோட்டத்தில் அல்லது சட்டிகளில் வைக்கத் தயாராகின்றன.

செடிகளை நாற்று எடுத்து தோட்டத்தில் நடுவதற்கு மூன்று நாட்களுக்கு முன் செடி களை நட பாத்தி கட்டி ஒவ்வொரு மீட்டர் தூரத்திற்கும் நூறு கிராம் இயற்கை உரத் தினை 12" ஆழத்திற்குப் போட்டுக் கலக்க வும். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு ஒரு செடிக்கு ஒரு செடி 60 செ.மீ. தூரம் இடை வெளி விட்டு நாற்றுகளை நடவும். ஒரு பாத் திக்கும், மற்றொன்றிற்கும் இடையே 75 செ.மீ., தூரம் இருக்க வேண்டும். தொட்டிகளில் செடியை நடும் போது தகுந்த இடைவெளி விட்டு நடவும்.

எப்போதும் மண்ணில் ஈரமிருக்கும் அளவு செடிகளுக்கு நீர் ஊற்றவும். செடியில் பழங்கள் வரத் தொடங்கியதும் செடிக்கு விடும் தண்ணீர் அளவைக் குறைக்கவும். சில ஹைப்ரிட் வகை தக்காளி செடிகளுக்குக் குச்சி நட்டு செடியைப் படர விட வேண்டி யிருக்கும். செடிகளுக்கு நாற்று நட்டதிலிருந்து பத்து நாட்கள் முதல் இரண்டு மாதம் வரை நீமாசாலை ஸ்ப்ரே செய்யவும். 2 மி.லி. நீமா சாலை 1 லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஸ்ப்ரே செய்யவும். பழங்கள் இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் அழுத்த மாக இருக்கும்போதே பறித்து விடவும்.

கத்தரிக்காய் :

விதைகளை 10 - 15 கிராம் அளவு எடுத்து விதைக்கப்பட வேண்டிய நர்சரி பெட்டில் தூவி சிறிது தண்ணீர் தெளிக்கவும். ஒவ் வொரு நாள் மாலையிலும் தண்ணீர் விட வும். நான்கு வாரங்களில் 10-12 சென்ட்டி மீட்டர் அளவு உயரமான நாற்றுகள் வளர்ந்து விடும். தோட்டத்தில் கத்தரிச் செடிக்கென ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் 60 செ.மீட்டர் அகல இடை வெளியில் கோடுகள் போட்டுக் கொள்ளவும். உரத்தை இந்தக் கோடோடு நேராகப் போட்டுக் கலந்து மூன்று நாட்கள் விட்டு விடவும். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு இந்தக் கோட்டில் ஒரு செடிக்கும் மற்றொன்றிற்கும் நாற்பத்தி ஐந்து சென்ட்டிமீட்டர் இடை வெளி விட்டு இரண்டிரண்டு நாற்றுகளாகச் சேர்த்து நடவும். தொட்டிகளில் நடும் போது கவனமாக இடைவெளி விட்டு நடவும்.

செடி நட்ட பத்து நாட்களிலிருந்து இரண்டு மாதம் வரை 2 மி.லி. நீமாசாலை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து செடி முழு வதும் நனையுமாறு பத்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை தெளிக்கவும். இதனால் செடியைப் பூச்சி அரிக்காமல் பாதுகாப்பதோடு செடி ஆரோக்கியமாக நன்றாக வளரச் செய்ய லாம். கத்தரிக்காய் நல்ல அளவிற்கு வளர்ந்த தும், அதன் பளபளப்பு மங்குவதற்கு முன் பறித்து விடவும்.

பீன்ஸ் :

பீன்ஸ் விதைகளை நேராகத் தோட்டத் தில் அல்லது தொட்டிகளில் வளர்க்கலாம். நிலத்தில் நடும்போது அந்த இடத்தில் ஒரு சதுர மீட்டருக்கு 150 கிராம் உரம் போட்டுக் கலந்து நீர் தெளித்து மூன்று நாட்களுக்கு வைக்கவும். தொட்டியானால் ஒரு தொட் டிக்கு 25 - 50 கிராம் உரமிட்டு தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து மூன்று நாட்கள் வைக்கவும்.

பிறகு கைகளில் பீன்ஸ் விதைகளை எடுத் துக் கொண்டு ஒரு நேர்கோடாக ஒரு பாத்



நெய் காய்ச்சும் போது கடைசியாய் முருங்கை கொழுந்தை பொறித்தெடுப்பீர்கள். அந்தப் பொறித்த கொழுந்தை கைகளால் நொறுக்கி, மைதா மாவைக் கரைத்து வார்க்கும் தோசை மாவோடு கலந்து தோசை வார்த்தால், சுவை படுபிரமாதமாக இருக்கும்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி.

தொடரும்...

திக்கு ஐந்து கிராம், ஒரு சட்டிக்கு 5 கிராம் என்ற அளவில் புதைக்கவும். விதையைப் புதைத்த இடங்களில் தண்ணீர் ஊற்றிக் கொண்டே வந்தால் 12-15 நாட்களில் செடிகள் வளரத் தொடங்கும்.

அதனைப் பூச்சி அரிக்காமல் 2 மி.லி. நீமா சாலை தண்ணீரில் கரைத்து தெளித்து வந்தால் நல்லது. பூச்சி மருந்தை விதை நட்டு ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை தெளிக்கவும். பீன்ஸ் கொத்துகள் காய்க்கத் தொடங்கியதும் முற்றிப் போவதற்கு முன் கைகளால் கிள்ளிப் பறிக்கவும்.

வெண்டைக்காய் :

செடி வளர்க்க வேண்டிய இடங்களைப் பாத்திகளாக அமைத்துக் கொண்டு பாத்தியின் இருபுறங்களிலும் 1-2" ஆழத்தில் நூறு கிராம் உரமிட்டுத் தண்ணீர் விட்டு மூன்று நாட்கள் விடவும். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு வெண்டைச் செடி விதைகளை ஒரு நாள் முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். அதன் பிறகு ஒரு பாத்திக்கு 5 கிராம் விதைகள் என்ற கணக்கில் பாத்தியின் மேல் பகுதியில் போட்டுக் கலக்கவும். உடனேயே தண்ணீர் விட வேண்டியது மிக அவசியம். பாத்திகளுக்கு இடையே விதை நட்ட உடன் ஒருமுறை மற்றும் ஐந்து அல்லது ஆறு நாட்களுக்கு ஒருமுறை தண்ணீர் விடவும். குளிர் நாட்களாக இருந்தால் பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை பாத்திகளின் இடையே தண்ணீர் விடவும். பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை மண்ணைக் கிளறி விட்டுக் களைகளைப் பிடுங்கவும்.

விதை விதைத்து 25 நாட்களுக்குப் பிறகிலிருந்து பதினைந்து நாட்களுக்கொருமுறை நீமாசாலை பூச்சிக்கொல்லி மருந்தை 2 மி. லிட்டரை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து செடிகளின் மீது தெளிக்கவும். வெண்டைச் செடிகளில் காய் வளர வளர பறிக்கவும். ஒருமுறை செடி வளர்த்தால் குறைந்தது ஆறு அல்லது ஏழுமுறை காய்களைப் பறிக்கலாம்.

மிளகாய் :

மூன்று சதுர அடி நிலத்தில் உள்ள மண்ணை நன்கு கிளறி விட்டு 10-15 கிராம் மிளகாய் விதைகளை விதைத்து, தண்ணீர் லேசாக விடவும். இதை நர்சரி பெட்டில் தயார் செய்ய வேண்டும். தோட்டத்தில் மிளகாய்ச் செடிகள் நட வேண்டிய இடத்தை சிறு கற்களோ, மண்கட்டிகளோ இல்லாமல் சுத்தம் செய்து பாத்திகள் கட்டவும். ஒரு பாத்திக்கும் இன்னொரு பாத்திக்கும் இடையே 45 சென்டிமீட்டர் இடைவெளி விடவும். ஒவ்வொரு மீட்டருக்கும் 100 கிராம் உரத்தைப் போட்டு மூன்று நாட்கள் வைக்கவும். நர்சரி பெட்டில் வளர்ந்துள்ள மிளகாய்ச் செடிகளை மெதுவாகப் பிடுங்கி இந்தப் பாத்திகளில் நட்டு கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விடவும்.

இருபது நாட்களுக்குப் பிறகு வாரமொருமுறை 2 மி.லி. நீமாசாலை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து தெளித்தால் பூச்சி வராது. செடிகளை நட்டு 3-3½ மாதங்களுக்குப் பிறகு மிளகாய் காய்க்கத் தொடங்கும். அடுத்த ஒன்றரை மாதங்களில் 6-7 முறை காய்களைப் பறிக்கலாம்.

அவரைக்காய் :

இந்தக் காயை நேராகத் தோட்டத்திலேயே வளர்க்கலாம். செடி நட வேண்டிய இடத்தினை ஒரு சதுர அடிக்கு 150 கிராம் உரமிட்டு, நீர் விட்டு மூன்று நாட்கள் தயார் செய்யவும். பிறகு ஒரு சதுர மீட்டரில் வரிசையாக ஆங்காங்கே ஒரு மீட்டர் குழி தோண்டி அதில் 15 கிராம் விதைகளைப் போட்டு மூடவும். உடனே தண்ணீர் விடவும்.


சுவை... தரம்... ஆரோக்கியம்...
இப்போது புதிய பேக்கில்
தலைமுறை
தலைமுறையாக
சுப்ரீம்
வெஜிடபிள்
ஆயில்
Supreme
Refined
Vegetable Oil
பல வருடங்களாக சுப்ரீம் வெஜிடபிள் ஆயில்
ஆரோக்கியத்திற்கு பக்க பலமாக திகழ்கிறது.
சுத்தமானது... சுவையானது... சுகாதாரமானது.
வறுக்க, பொரிக்க, சமைக்க சிறந்த ஆயில் சுப்ரீம் தான்.
SSD OIL MILLS COMPANY LIMITED
(An ISO 9002 certified company)
16(19), Raghavaiah Road, T. Nagar, Chennai - 17. Ph: 815 6017, 815 6803.
Fax: 815 6612. email : ssdmktg@satyam.net.in
No கலக்கல்!
Only அசத்தல்!
sreshta.ssd

செடிகள் அரும்பி விளையத் தொடங்கியதும் 25 நாட்களுக்குப் பிறகு 2-3 முறை நீமாசால் தெளிக்கவும். இது பூச்சிகளைத் தடுத்து செடிகளையும் தளதளவென வளரச் செய்யும். 75 - 90 நாட்களில் அவரைக் காய்கள் காய்க்கத் தொடங்கும். இளசாக இருக்கும் போதே பறிக்கவும்.

வெங்காயம் :

வெங்காய விதைகளை முதலில் நர்சரி பெட்டியில்தான் விதைக்க வேண்டும். சுத்தமாக்கப்பட்ட மண்ணில் பத்து கிராம் விதைகளை, இரண்டு சென்ட்டிமீட்டர் ஆழத்தில் விதைத்து, தண்ணீர் தெளிக்கவும். மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை தண்ணீர் தெளிக்கவும். வேறு செடிகள் கூட வளர்ந்தால் அவற்றைப் பிடுங்கி எடுக்கவும். சுமார் ஆறு அல்லது ஏழு வாரங்களில் நாற்றுகள் தயாராகி விடும்.

தோட்டத்தில் வெங்காயத்திற்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் மண்ணை நன்றாகக் கிளறி உழுத பிறகு ஒரு சதுர அடிக்கு 250 கிராம் உரமிட்டுத் தண்ணீர் விடவும். பிறகு வெங்காய செடிகளை ஒரு செடிக்கும் மற்றொன்றிற்கும் 7.5 செ.மீ. இடைவெளி விட்டு, ஒரு பாத்திக்கும் மற்றொன்றிற்கும் 15 செ.மீ. தூரமாக நடவும். உடனே செடிகளுக்குத் தண்ணீர் விடவும்.

செடிகளின் இடையே புல் பூண்டுகள் வளராமல் கவனமாகப் பிடுங்கவும். இவை வெங்காயச் செடியின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கக்கூடியவை. வாரத்திற்கு ஒருமுறை தண்ணீர் விடவும். செடிகளை நாற்று நட்ட 15 நாட்களிலிருந்து பத்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் 2.5 மி.லி. நீமாசாலை கலந்து தெளிக்கவும். செடிகளை நட்டு 3-4 மாதங்களில் காய்கள் வளர்ந்து விடும். செடியின் இலைகள் மஞ்சள் நிறமாகி மேல்பகுதி சாய்ந்து விழுந்ததும் செடியைப் பிடுங்கினால் அடியில் வெங்காயம் முழுமையாக வளர்ந்திருக்கும்.

கீரை வகைகள் :

கீரை வகைகளைக் கீழே நிலத்தில் மட்டுமல்ல, தொட்டிகளில் கூட நன்றாக வளர்க்கலாம். தொட்டியை முன்பு குறிப்பிட்டது போல் தயார் செய்து கொள்ளவும். 'தோட்டத்தில் போடுவதானால் ஒரு சதுர அடிக்கு 200 கிராம் உரமிட்டுத் தண்ணீர் விட்டு 2-3 நாட்கள் வைக்கவும்.

பிறகு 30 கிராம் கீரை விதைகளை எடுத்து வரிசையாக நட்டு உடனே தண்ணீர் விடவும். பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை தண்ணீர் விடவும். நீமாசாலை 20 நாட்களுக்குப் பிறகு ஒரே ஒருமுறை தண்ணீரில் கலந்து தெளிக்கவும். ஒரு மாதத்தில் கீரைச் செடிகள் நன்றாக வளர்ந்து விடும். இலைகளைக் கிள்ளி சமைக்கலாம். 15 நாட்களுக்கொரு முறை என ஐந்து அல்லது ஆறு முறை பறிக்கலாம்.

கோவைக்காய் :

ஒரே செடியில் நிறைய காய்களைத் தரக்கூடிய வகைச் செடி கோவைக்காய். இதனை மண் சட்டிகளில், மரப்பெட்டிகளில் வளர்க்கலாம். மண் தரையிலும் நன்றாக வளரும். செடிகள் வளர்க்க வேண்டிய இடத்தை உரமிட்டு, தண்ணீர் விட்டு 3 நாட்கள் வைக்கவும். விதைகளை விதைப்பதற்கு ஒருநாள் முன்னதாக வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் 24 மணி நேரம் ஊற வைத்து பிறகு ஈரத்துணியில் மூடி பத்திரமாக வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழிக்கும் இடையே 60 செ.மீ. இடைவெளி விட்டு, ஒரு குழியில் 2-3



மாபெரும்
ஃபர்னிச்சர் பொருட்காட்சி
2002
Free Delivery*
Ample Car Parking
Major Credit Cards accepted
Upto 50% Off
Sunday Open
சோஃபாக்கள்
டைனிங் டேபிள் / சேர்
கட்டில் (உட்டன் / ஸ்டீல்)
ஸ்டீல் பீரோக்கள்
ரிக்லைனர் சேர்
டிரசிங் டேபிள்கள்
கம்ப்யூட்டர் டேபிள் / சேர்
T.V. கேபினட்
கிட்சன் கேபினட்
ஆபீஸ் ஃபர்னிச்சர்கள்
லைப்ரரி பீரோக்கள்
ஸ்டடி டேபிள்கள்
இண்டஸ்ட்ரியல் ஃபர்னிச்சர்கள்
ஃபோம் / காட்டன் மெத்தைகள்
சென்னை : சத்யா காம்ப்ளெக்ஸ், 69 & 70, R.H ரோடு, (Entrance : பிருந்தாவன் தெரு)
(வள்ளுவர் சிலை அருகில்) மைலாப்பூர். ஃபோன் – 498 2930 / 31, 498 3929
கோயம்புத்தூர் : 266, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, (சாயிபாபா கோயில் பஸ் ஸ்டாப்),
ஃபோன் : 452929, 452930, 98422 42929
திருச்சி : 23, நந்தி கோயில் தெரு, தெப்பக்குளம், ஃபோன் - 704414
* Conditions apply

விதைகளைச் சேர்த்து விதைக்கவும். 3-4 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தண்ணீர் விடவும். 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை நீமாசாலை 2 மி.லி. ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து தெளிக்கவும். காய்கள் இளசாக இருக்கும் போது பறிக்கவும். ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் காய்களைப் பறிக்கலாம்.

தோட்டத்தில் செடிகளை மட்டுமல்லாது மரங்களையும் வளர்க்க இடமிருப்பவர்கள் மரங்களை வளர்க்கலாம்.

வாழை மரம் :

வாழைக்கன்றுகள் ஏற்கெனவே வளர்ந்த நல்ல வாழை மரங்களைச் சுற்றி வளர்ந்திருக்கும். அடிப்பாகம் பெருத்து, மேலே மெலிதாகிக் கொண்டு, நீள இலைகளை உடைய கன்றுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். வாழை மரம் வளர்க்க வேண்டிய இடத்தில் 6-7 இன்ச் ஆழத்திற்குக் குழிதோண்டி 200 கிராம் உரமிட்டு லேசாகத் தண்ணீர் விட்டு மூன்று நாட்கள் விட்டு விடவும். ஒரு கன்றுக்கும் மற்றொன்றிற்கும் இடையே 2 மீட்டர் தூரம் இருக்க வேண்டும்.

மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை 400 கிராம் உரத்தைக் கன்றைச் சுற்றிப் போட்டு தண்ணீர் விட வேண்டும். வாழை மரத்திற்கு நிறைய தண்ணீர் விட வேண்டும். எப்போதும் ஈரமாக மண் இருக்க வேண்டும். 7-8 மாதங்களில் நன்கு மரம் வளர்ந்து விடும். அதன் பிறகு 2-3 மாதங்களில் பழம் பழுக்கத் தொடங்கும்.

எலுமிச்சை மரம் :

நல்ல முற்றிய எலுமிச்சை மரத்தின் கிளையை நட்டுத்தான் இம் மரத்தை வளர்க்க முடியும். 6"X6" அளவிற்குக் குழி தோண்டி 20 கிராம் உரமும், ஒரு கிலோ மணலும் போட்டு வைக்கவும். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு அதில் எலுமிச்சை கன்றை நட்டுத் தண்ணீர் விடவும். இரண்டு வருடங்களில் மரம் நன்றாக வளரும். மழைக் காலத்தில் தேவையற்ற கிளைகளை வெட்டி விடவும். ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை 250 கிராம் உரத்தைப் போடவும். மூன்று வருடத்திற்குப் பிறகு இதனை 500 கிராமாக கூட்டிக் கொள்ளவும்.

மூன்றாம் அல்லது நான்காம் வருடம் முதல் காய்க்கும். 6 அல்லது ஏழாம் வருடம் முதல் அக்டோபர் மாதம் முதல் மார்ச் மாதம் வரை நன்றாகக் காய்கள் காய்க்கும்.

பப்பாளி மரம் :

இம் மரத்தின் விதைகள் முதலில் மண்ணும் மணலும் கலந்த நர்சரி பெட்டியில் மழைக் காலத்தில் (ஜூலை, ஆகஸ்ட், அக்டோபர், நவம்பர் மாதங்களில்) விதைக்கவும். செடிகள் அரும்பி ஒரு அடிக்கு வளர்ந்ததும் தோட்டத்தில் மாற்றி விடவும். 6"X6" அளவு குழிவெட்டி 150-200 கிராம் உரத்தைச் சிறிது மண்ணுடன் கலந்து குழியில் போடவும். குழியை மூன்று நாட்களுக்குத் தண்ணீர் விட்டு வைக்கவும். பிறகு நாற்றினை குழியில் வைத்து பழைய இலைகளைக் கிள்ளி விடவும்.

செடி வளர்ந்து தழைக்கும் வரை தினம் தண்ணீர் விடவும். பிறகு வாரமொருமுறை விட்டால் போதும். மரத்தைச் சுற்றித் தண்ணீர் தேங்கக் கூடாது. நான்கு மாதத்தில் மரம் பூக்கத் தொடங்கும். அப்போது 400 கிராம் உரம் போடவும். அடுத்த நான்கு மாதங்களில் பழம் பழுக்கத் தொடங்கும். மறுபடி 400 கிராம் உரமிடவும். பப்பாளிக் காய் பச்சை நிறத்திலிருந்து மஞ்சள் நிறத்திற்கு மாறும் போது பறிக்கவும்.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

கறுப்பு என்பது துக்கத்தைக் குறிக்கவும், சினிமாவில் வில்லனுக்குப் பிடித்த கலராக வும் கருதப்பட்டு வந்தது ஒரு காலத்தில். ஆனால் இன்றைக்குக் கதையே வேறு. இன் றைய இளம் தலைமுறையைக் கேட்டால் கறுப்புத்தான் எனக்குப் பிடிச்ச கலர் என்பார்கள்.

அப்படி என்னதான் இந்த கலரில் சிறப்பு இருக்கிறது என்பதை 'Be Your own Fashion Guru' என்ற புத்தகத்தில் ஃபேஷன் உலகில் வடகத்திய ஜாம்பவான்களுக்கு நிகராகப் பேசப்படும் தமிழ்நாட்டுப் பெண் மணியான தபஸும் அழகாக விவரிக்கிறார்.

கறுப்பு எல்லோரையும் கவர்ந்திழுக்கும் ஒரு நிறம். கவர்ச்சிகரமாகவும் அதே சமயம் கம்பீரமாகவும் தோற்றம் தரும் சிறப்பு இந்த நிறத்திற்கு உண்டு.

எக்காலத்திற்கும் பொருந் தும் ஒரே நிறம் கறுப்பு. உங்கள் அலமாரி

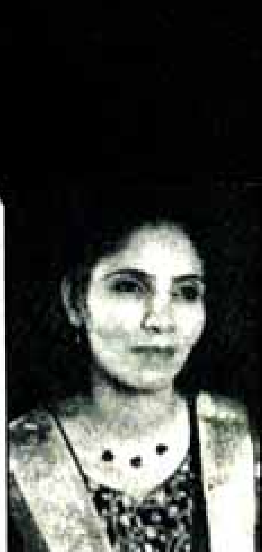


கறுப்புதான் எனக்குப் பிடிச்ச கலரு

யில் எத்தனை நிற உடை கள் இருந்தாலும் கறுப்பு நிற உடை மட்டும் தனியாகப் பளிச் சிடும்.

முன்பெல்லாம் துக்கத்தைத் தெரி விக்க அணியப்பட்ட இந்தக் கறுப்பு நிற மானது இன்றைய மாடர்ன் உலகில் ஃபேஷ னாகி விட்டது. அது ஆண்களின் டீ-ஷர்ட்டா கட்டும், கல்லூரிப் பெண்ணின் சுடிதாராகட்டும், நடுத்தர வயதுப் புடவையாகட்டும் எந்த உடை யிலும் கறுப்புக்குத் தனி அந்தஸ்து கொடுக்கப் படுகிறது.

ஓர் உடையில், அடிப்படை நிறம் கறுப்பாக அமைந்து விட்டால் நம் முகம் தனியாகப் பளிச்சிடுகிறது. குண்டான உடலை ஒல்லியாகக் காட்டும். பருவப் பெண் களை இந்நிற உடை ஸ்லிம்மாக எடுத்துக்காட்டுகிறது. உடை யில், தையலில் எந்தவித குறைபாடு இருந்தாலும் தெரியாது



• தபஸும்

என்பது இந் நிறத்தின் ஸ்பெஷாலிட்டி.

காலை, மாலை எந்நேரமும் அணியலாம். விடுமுறை தினத்திலும் கூட. ஃபார்மலாக, கேஷுவலாக அணிந்து கொள்ளலாம். கல்யாணமா, காட்சியா கறுப்பு நிற உடையில் தங்க நகைகள் அணிந்து வலம்வந்தால் ஆயிரத்தில் ஒருவராக நீங்கள் தெரிவீர்கள்!

கறுப்பு நிற உடைக்கு மட்டும் கட்டிங் ஃபிட்டாக அமைந்து விடும்! எந்தவித மெட்டீரியலும் கறுப்போடு இணைந்து விடும். மற்ற எல்லா நிறமும் இந் நிறத்தோடு சண்டையில்லாமல் சேர்ந்து விடும். விலையுயர்ந்த ஆடையா, நிச்சயமாகக் கறுப்பு நிறம்தான் முதலிடம் பிடிக்கும். அனைத்து நிறத்தோடும் இரண்டறக் கலப்பதால் இதற்கு ஆல் இன் ஆல் அழகு நிறம் என்று மகுடம் சூட்டி விடலாம்.

சரி, இதுவரை கறுப்பு நிறத்தின் தனித்தன்மையைப் பார்த்தோம். நீங்கள் இந்நிற உடையை அணியத் தேர்ந்தெடுத்தால் கீழே கொடுத்திருக்கும் டிப்ஸ் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும்.

உடல் முழுக்க கறுப்பு நிறம் அமைந்தால் சிவப்பு கலரில் பாந்தினி துப்பட்டா அணியலாம்.

கறுப்பு நிற உடை அணிந்து நிறைய நகைகளைப் பூட்டியிருந்தால் கட்டாயம் உங்கள் முகத்தில் போடும் மேக்-அப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

உதட்டுக்கு மெரூன்-ஷேட் உதட்டுச் சாயம் எடுப்பாக இருக்கும்.

கண்டிப்பாகச் சிவப்பு நிற உதட்டுச் சாயத்தைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் ஸ்லிம்மாக 55 கிலோ ஐஸ்வர்யா போல் ஜொலிக்க வேண்டுமா? சந்தேகமேயில்லாமல் உங்கள் சாய்ஸ் கறுப்பு நிறம்தான்.

உடலில் எந்தெந்த இடத்தில் குண்டாக இருப்பதைக் குறைத்துக் காட்ட விரும்புகிறீர்களோ அங்கேயெல்லாம் உடையில் கறுப்பைக் கலக்கவும்.

முக்கியமாக இஸ்திரி போடுவதைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் கறுப்பு சூடான இஸ்திரிக்குப் பல்லிளிக்கும்!

இன்னுமொரு முக்கிய டிப்ஸ் நீங்கள் இந் நிற உடையைத் தேர்ந்தெடுத்து அணியும் பொழுது வெளியில் வெய்யில் கொளுத்தாமல் இருக்க வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நம் எல்லாருக்கும் ஒரு பிறவிக் கலர் உண்டென்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? நாம் அனைவரும் பிறக்கும்பொழுதே நமக்கென்று ஒரு கலரோடுதான் பிறக்கிறோம். அது என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு உங்கள் நிறத்தின் ஸ்பெஷாலிட்டியை, உங்களின் குணநலன்களை அறிந்து கொள்ளலாமே. ஒவ்வொரு நிறமும் மனித இயல்புகளை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டும் ஒரு கண்ணாடி. உங்கள் பிறவிக் கலரைக் கண்டு பிடிக்க வழி -

உங்கள் பிறந்த தேதி, மாதம், வருடம் இவற்றைக் கூட்டி வருகிற கூட்டுத் தொகையானது ஒன்றிலிருந்து ஒன்பது எண்ணுக்குள் எந்த எண்ணாக அமைகிறதோ அந்த எண்ணுக்குரிய கலர்தான் உங்கள் பிறவிக் கலர்! உதாரணமாக 13.9.1986 என்பது பிறந்த தேதி என்று வைத்துக் கொள்வோம். இப்பொழுது கூட்டினால் -

13.9.1986 = 1+3+9+1+9+8+6
= 37 (3+7)
= 10 (1+0) = 1

1-ம் எண்ணுக்குரிய நிறம் சிவப்பு. கீழே



பெரிய ஜவ்வரிசியைக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு ஒரு மணி நேரம் மூடி வைத்து விட்டால் அது நன்றாக வெந்து பெரியதாக ஆகியிருக்கும். பிறகு அதில் உப்பு, பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை போட்டு நன்றாகக் கலந்து உருட்டி பகோடா போல சூடான எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். கலவையுடன் துளி அரிசி மாவு, துளி கடலை மாவு கலந்து போடலாம்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கலர் அட்டவணைப்படி பார்த்துக் கொள்ளவும்.

1. சிவப்பு, 2. ஆரஞ்சு, 3. மஞ்சள், 4. பச்சை, 5. நீலம், 6. இண்டிகோ, 7. பர்பிள், 8. சில்வர், 9. பிங்க்.

1. சிவப்பு :

இவர்கள் தலைமை ஏற்கக்கூடிய தகுதி உடையவர்கள். தங்கள் சுய கருத்தையே பெரிதும் நம்புகிறவர்கள். சவால்களைச் சந்திக்கவும், உயர்நிலையை எட்டவும் துடிப்பவர்கள். பொறுமை கொஞ்சம் குறைவு. பிறரிடம் ஆலோசனை கேட்பார்கள் என்றாலும் தாங்கள் நினைப்பதையே செய்பவர்கள்.

2. ஆரஞ்சு :

இவர்கள் களைப்படையாமல் ஓயாது உழைப்பவர்கள். வெற்றிப் பாதையை நோக்கி முழு நம்பிக்கையுடனும், உறுதியான முடிவுடனும் செல்பவர்கள். தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த எண்ணங்கள் இவர்களுக்குத் தோன்றும்.

3. மஞ்சள் :

இவர்கள் ஆற்றல் மிக்கவர்கள். நட்பை உயர்வாக நினைப்பவர்கள்; உற்சாகமானவர்கள். 'நல்லதே நடக்கும்' என்ற பாசிட்டிவ் மனப்பான்மை உடையவர்கள். கலைத்திறனும், படைப்பாற்றலும் உடையவர்கள்.

4. பச்சை :

இவர்கள் சுயகட்டுப்பாடு உடையவர்கள். நடுநிலைத் தன்மைக்காகப் பாராட்டு பெறுபவர்கள். நம்பகத் தன்மையுடைய நண்பர்களையும், பார்ட்னர்களையும் கொண்டவர்கள். அறிவாளிகள், ஆனால் கொஞ்சம் பழமைவாதிகள். 'சின்சியர்' என்ற வார்த்தைக்கு இவர்களை உதாரணமாகச் சொல்லலாம். கருணை உள்ளம் உடையவர்கள்.

5. நீலம் :

இவர்கள் சகிப்புத்தன்மை கொண்ட 'ஸ்டெடி' மனிதர்கள். எதிலும் துல்லியமான முடிவை விரும்பும் கடின உழைப்பாளிகள். மற்றவர்களின் விருப்பத்திற்கு உரிய அங்கீகாரம் அளிப்பவர்கள். தெளிவு, அமைதி, பொறுமை, விடாமுயற்சியுடன் இலக்கை அடைபவர்கள்.

6. இண்டிகோ :

விளம்பரத்தை விரும்பாதவர்கள். அடுத்தவர் சொல்வதைக் காது கொடுத்துக் கேட்பவர்கள். மனமுதிர்ச்சி உடையவர்கள். 'ரிலாக்ஸ்' ஆக இருப்பவர்கள். கடினமாக உழைக்க விரும்பும் 'பிராக்டிகல்' மனிதர்கள், மனநிறைவு மிக்கவர்கள்.

7. பர்பிள் :

இவர்கள் பெரும்பாலும் கலைஞர்கள். நல்ல கவனம், எளிதில் புரிந்து கொள்ளும் திறன், தாராள மனம், கவர்ச்சிகரமான தோற்றம் உடையவர்கள். கடினமான சூழ்நிலைகளைச் சமாளித்து எளிதாக வாழ்பவர்கள்.

8. சில்வர் :

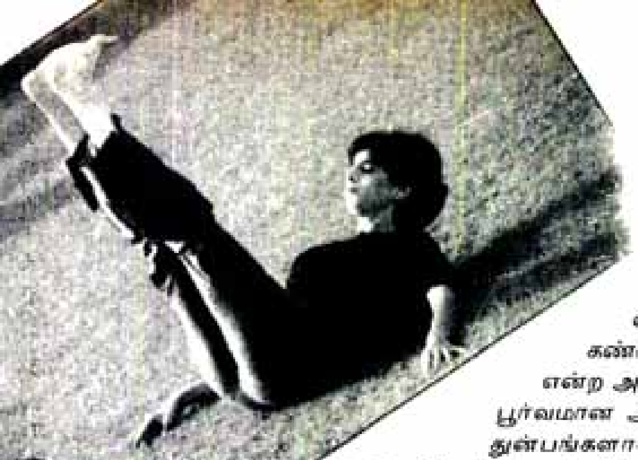
இவர்கள் எல்லோருடனும் ஒத்துப் போகக்கூடியவர்கள். நண்பர்களிடத்தில் உண்மையான நேசத்தைக் காட்டக்கூடியவர்கள். எந்த விஷயத்தையும் கவனமாகவும், உறுதியோடும் செய்யக்கூடியவர்கள்.

9. ரோஸ் :

இவர்கள் மென்மையானவர்கள். சூது வாது அறியாதவர்கள். நல்ல 'பர்சனாலிட்டி' உடையவர்கள்.

— ஷாந்தி

இளமையின் ரகசியம் என்ன?





தலைப்பைப் பார்த்து விட்டு ஏதோ முகப்பூச்சு, மூலிகை வைத்தியம் என்று கூறப் போவதாக நினைக்க வேண்டாம்! நமது வாழ்க்கையில் வரும் பலவிதமான துன்பங்களையும் சரியான மன-அறிவு அணுகுமுறையைக் கையாளும் வழியினால் வெற்றி கண்டு என்றும் இளமையுடன் வாழலாம் என்ற அடிப்படை உண்மைக்கான விஞ்ஞான பூர்வமான ஆதாரங்கள் இதோ!

துன்பங்களால் வரும் மன உளைச்சல், மனச் சோர்வு, உறக்கமின்மை ஆகியவை நம் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு திசுவையும், திசுவின் அணுக்களையும், அணுக்களிலுள்ள டிஎன்ஏ, ஆர்என்ஏ என்ற ஜீன்ஸ் பாகங்களையும் எப்படிப் பாதிக்கின்றன, எப்படி இளமைத் தோற்றத்தை விரைவில் வரவழைக்கின்றன என்பதற்கு ஆதாரங்கள் இதோ -

1. மூளையிலிருந்து வெளிவரும் ந்யூரோடிரான்ஸ்மிட்டர் அளவு குறைகிறது.

2. ஹார்மோன்களின் அளவு குறைகிறது.

3. தோலில் உள்ள செல்களின் வெளிப் பகுதியிலுள்ள ந்யூரோபெப்டைடு ரிஸப்டார்கள் உருமாற்றமடைகின்றன.

4. ரத்தத்திலுள்ள ப்ளேட்லட் அதிகப் பசையுடையதாகி சிறிய ரத்தக் கட்டிகள் வரும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. இவை ரத்தத்தில் மிதந்து இதயத்திலுள்ள கொரோனரி குழாய்களை அடைத்தால் ஹார்ட் அட்டாக் வரும். மூளையிலுள்ள ரத்தக் குழாய்களை அடைத்தால் பக்கவாதம் வரும்.

5. இன்டர்ல்யூகின் என்னும் முக்கியமான வேதிப் பொருள் குறைகிறது. இதுவே டிஎன்ஏ, ஆர்என்.ஏ பாதிப்பின் மூலகாரணம். இதனால் உடலில் கான்சர் வரவிடாமல் நமக்குள்ளேயே இருக்கும் 'எதிர்ப்பு சக்தி' குறைகிறது.

6. கடைசியாக ஒரு வியப்பான தகவல் -

ஆனந்தக் கண்ணீருக்கும், துன்பத்தால் பெருகும் கண்ணீருக்கும் பயோகெமிகல் வித்தியாசங்கள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன!

ஒரு ஆறுதலான விஷயம் என்னவென்றால், மேற்கண்ட மாற்றங்கள்

தற்காலிகமானவை. அதாவது மீண்டும் மனநிலை சரியாகும் போது இவையும் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப வாய்ப்புகள் அதிகம். ஆனால் அது எவ்வளவு ஆழமான பாதிப்பு என்பதைப் பொறுத்தது.

'நாற்பது வயதுக் கிழவி'யாக உருமாறுவதும், 'எண்பது வயது இளைஞனாக' தோற்றமளிப்பதும் நம் கையில்தான் இருக்கிறது! புற உலகிலிருந்து வரும் துன்பங்களை மனம் வழியாக நாம் நம்முடைய உடலுக்குள்ளேயே செலுத்துவதால்தான் நமது உடற்பாகங்கள் வயதான தன்மையடைகின்றன. அது போல உடலிலேயே இருக்கும் நோய் நொடிகளை மனம் வழியாக மிகைப்படுத்தி மீண்டும் உடலுக்குள் செலுத்துகையில் இயற்கையின் இயல்பான வயதாகும் வேகத்தை நாமே துரிதப்படுத்துகிறோம். இதை activation of natural ageing process என்பர்.

இதற்கு 'மருந்து' என்ன? நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன? இதற்குப் பல வழிகள் உண்டு. அவை ஆன்மீகம் (ஞான, பக்தி மார்க்கங்கள்), யோகமார்கம், உடற்பயிற்சி, பிராணயாமம், தியானம், கலைகள் மற்றும் கர்ம சடுபாடு முதலியன. உதாரணமாக இசை, நாடகம், நடனம், ஓவியம் போன்ற கலைகளில், விஞ்ஞானத் துறைகளில், ஆராய்ச்சிகளில் மற்றும் தங்களது தொழில்களில் ஊன்றி எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும், மனம் ஒன்றியும் வேலை செய்து கொண்டிருப்பவர்களுக்குத் தேவையற்ற யோசனைகளில் மனத்தை அலைபாய விடுவதற்கு ஏது நேரம்?

அவர்களுக்கு மன ஒருமைப்பாடு என்றதொரு அடிப்படை வரப்பிரசாதம் இருப்பினும் மேலும் கொஞ்சம் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டால் தங்களை என்றும் இளமையாக வைத்துக் கொள்ள சுலபமாக முடிகிறது.

அதாவது இளமையில் முதுமையாகத் தோன்றுபவர்களில் 80% பேர்வழிகளும் அடிப்படை மன ஒருமைப்பாடு இல்லாதவர்களும், வீண் பொழுதுபோக்கில் காலம் தள்ளுபவர்களுமே என்று புள்ளி விவரங்கள் கிடைக்கின்றன. இவர்களுடைய உடல் வயதும், மனவயதும் காலண்டர் வயதை முந்திக் கொண்டு விடுவது இவர்களுடைய தவறான வாழ்க்கை முறையினாலேயே ஏற்படுகிறது.

'The concept of positive thinking and right approach to problems'. அதாவது 'சரியான அணுகுமுறை' இன்றைய உலகத்திற்கு மிகவும் தேவைப்படுகிறது. நமது பாரதிய கலாசாரத்தில் நெடுங்காலமாக ஊறிக் கிடக்கும் இந்த 'மருந்து' நமக்கே தெரியாததும், அதை அறிய மேலைநாட்டவர் இங்கே வருவதும் ஒரு விநோதமான நிலை!

நன்றாகப் பார்வையுள்ள ஒரு மாணவன் திடீரென இரண்டு கண்களிலும் பார்வை முழுவதும் இழக்க நேரிட்டாலும் அவன் தனக்குள்ளேயே கிடக்கும் இந்த மருந்தைக் கண்டுகொள்வானாகில் படிப்பில் இன்னும் பல மடங்கு தீவிரமாக முனைந்து வெற்றி காணும் ஒருவித மனோதிடம் (வெறி என்றே சொல்லலாம்) அமையப் பெறுகிறது.

டாக்டர் தீபக் சோப்ரா எழுதிய 'The Ageless body and Timeless Mind' என்ற நூலில் கிடக்கும் ஆழமான தகவல்களில் சிலவற்றை இங்கே விளக்கியிருக்கிறேன். 'People don't grow old. Only when they stop growing they become old' என்ற அவரது சொற்கள் இளமையின் ரகசியத்தைக் கூறும் சொற்கள். 'நீ உலகத்தில் இருக்கிறாய்' என்ற எண்ணத்தைத் திருப்பி 'உலகம் உன்னுள் இருக்கிறது' என்று செயல்படுவதே இளமையின் ரகசியம்.

— டாக்டர் ராஜாராம்



வத்தக் குழம்பு வைக்கும் போது, சாம்பார் பொடியையே உபயோகிக்கவும். குழம்பு கொதித்து இறக்கும் முன்பு, சிறிது எண்ணெயில் ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு இரண்டையும் வறுத்து பொடித்துப் போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கினால் பிரமாதமாக இருக்கும்.

- சங்கரி வெங்கட்

இந்த மாதம் எப்படி?

அக்டோபர் 2002



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இந்த மாதம் இராசிநாதனின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இருந்தாலும், ஆறாம் இடத்தில் சூரியன், புதன் சேர்க்கையும் ஏழாம் இடத்தில் சுக்கிரன் சஞ்சரிப்பதும் சிறு தொல்லைகள் ஏற்படக்கூடிய அமைப்பாகும். எனினும் குரு நான்காம் இடத்தில் வீற்றிருப்பது சங்கடங்களைத் தவிர்க்க உதவும். உங்கள் எதிரிகள் பலமுள்ளவர்களாகத் தோன்றக்கூடும். என்றாலும் உங்கள் மன உறுதியால் சமாளிப்பீர்கள். எதிலும் நிதானமாக முடிவெடுத்துச் செயல்படுவது நல்லது. பழைய கடன்கள் சில இருந்து கொண்டு மனக்கசப்பை ஏற்படுத்தும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் விருப்பமான திருப்பங்களை எதிர்பார்க்கலாம். என்றாலும் இடமாற்றத்தை இப்போது எதிர்பார்க்க வேண்டாம். வியாபாரம் லாபகரமாகவே நடைபெறுமாயினும் செலவுகளும் கூடும் என்பதால் நிகர லாபம் குறையவே செய்யும். தொழிற்பிரிவினர் சீரான முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். கலைப்பிரிவினர் திருப்தியடைக்கூடிய நிலை உண்டு என்றாலும் சக கலைஞர்களின் போட்டியும் இருந்து வரும். மாணவமணிகள் முதலில் ஓரளவு சோர்வுற்றிருப்பீர்கள். ஆயினும் மாதப் பிற்பகுதியில் தெளிவடைந்து விடுவீர்கள். நண்பர்களுடன் பயணம், கேளிக்கைகளில் ஈடுபடுவது ஆகியவற்றைக் கட்டாயமாகத் தவிர்த்து விடுங்கள். வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவதில் எச்சரிக்கை தேவை. புத்திர வழியில் சிறு கவலை ஏற்பட்டு நீங்கும். பிற மொழி, மதக்காரர்களிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது நல்லது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் எள்ளன்னம் தயார் செய்து சனீஸ்வர பகவானுக்கு நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு, அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களும் ஏற்படும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் குரு சஞ்சாரம், சுக்கிர சஞ்சாரம் ஆகியவை அனுகூலமாக இல்லாததால் சில சிரமங்கள் ஏற்படலாம். என்றாலும் ஐந்தாம் இடத்தில் வீற்றிருக்கும் புதன் வக்கிர நிவர்த்தி பெறுவதால் பெரும் தொல்லைகள் நேர வாய்ப்பில்லை. எனவே கவலை வேண்டாம். பணம் வரவு செலவில் மிகக் கவனமாகவும், எச்சரிக்கையாகவும் இருப்பது அவசியம். எதிலும் குடும்பத்தினர், நண்பர்களுடன் கலந்து பேசி முடிவெடுங்கள். பெண்கள் கணவரின் உடல் நிலையைக் கவனித்து வருவது மிக அவசியம். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் மிக எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருதல் வேண்டும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் வளர்ச்சியடைய வாய்ப்புண்டு.

		ராகு	சனி
	5.10.2002 - கன்னி - செவ் 6.10.2002 - புதன் - வ.நி. 10.10.2002 - சுக் - வ.ஆ. 11.10.2002 - சனி - வ.ஆ. 17.10.2002 - துலா - சூரி 29.10.2002 - துலா - புதன்		குரு
			செவ்வாய்
	கேது	சுக்கிரன்	சூரியன் புதன்

அடிக்கடி மறதிக்கு ஆளாகி அவதிப்பட நேரும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு சக பணியாளர்களால் தொல்லை ஏற்படலாம். வேலைப்பளு கூடுதலாகும். உயர்அதிகாரிகளின் மனக்கசப்புக்கு ஆளாக நேரும். தொழிற்பிரிவினர் குறிப்பாக கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தமான தொழிலில் உள்ளவர்கள் அதிகக் கவனம் செலுத்த நேரும். அது சம்பந்தமான பொருள்களை வாங்கி விற்பவர்களும் அதிக அளவில் பொருள்களை வாங்கி இருப்பு வைக்காதீர்கள்.

கலைப் பிரிவினர் பெரும் முயற்சியின் பேரிலேயே சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக் கூடும். அரசியல்வாதிகள் பொறுமையைக் கடைப்பிடித்து உறுதியான மனநிலையில் இருந்து வருவதே உத்தமம். யாருக்கும் எவ்வித மான வாக்குறுதியையும் கொடுத்து விடாதீர்கள். நெருப்பு, மின்சாரம் ஆகியவற்றிற்கு அருகில் பணி செய்பவர்கள் மிகவும் கவனமாகச் செயல்படுவது நல்லது. வாகனங்களில் செல்வோர் வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்வதும் அவசியம்.

நீங்கள் நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள செவ்வாய் பகவானுக்குச் சிவப்பு மலர் சாத்தி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் உண்டாகும்.

ஒரு பெண்மணி அழகான டிசைனில் பார்டர் போட்ட பிளாஸ்டிக்கிலான கோல அச்சுகள் டஜன் கணக்கில் வாங்கினார். விளக்கம் கேட்டதற்குப் பண்டிகைக் காலங்களில் வெற்றிலை பாக்குடன் வைத்துக் கொடுப்பதற்கு என்றார். அது மிகவும் உபயோகமான நல்ல யோசனையாக இருந்தது.

- உஷா நாராயணன்.



மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிர பகவான் வக்ரம் பெற்று சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக எதிலும் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். என்றாலும் இரண்டாம் இடத்தில் வீற்றிருக்கும் குருபகவான் உங்களுக்கு நன்மைகளைச் செய்து மகிழ்விப்பார். பிரிந்திருந்த குடும்பம் சேர்ந்து வாழக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உருவாகும். வெளிநாடுகளுக்கு வேலைக்குச் செல்ல திட்டமிட்டுள்ளவர்களில் சிலரின் முயற்சிகள் வெற்றி பெறும் நிலை உண்டு. சிலருக்கு வாகனங்களால் தொல்லை ஏற்பட இடமுண்டு. தேவையற்ற விஷயங்களில் ஈடுபடாதீர்கள். அசையாச் சொத்துகளை விற்பவர்கள் அவசரப்படாமல் பொறுமையாக இருந்தால் லாபகரமாக விற்கலாம் என்பதால் சிறிது காலம் தள்ளி வையுங்கள்.

மாணவமணிகள் படிப்பில் ஆர்வம் குன்றியவர்களாகக் காணப்படுவீர்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை உருவாகும். வாகன ஓட்டுநர்கள் மிகுந்த நிதானமாக இருந்து வருவது நல்லது. பண விஷயத்தில் மிகவும் கவனமாக இருந்து வருவது நல்லது. சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுதல் அவசியம்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளுக்கான ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடும்போது மிகவும் கவனமாகப் படித்துப் பார்த்து விட்டுச் செயல்படுங்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் திருப்திகரமான நிலையைக் காண முடியும். தெய்வீக ஈடுபாடு கூடும். பயணங்களின் போது கவனம் தேவை. பெற்றோர் நலனில் அக்கறை செலுத்த நேரும்.

நீங்கள் தினமும் முருகப்பெருமானை வழிபட்டு வருவதும், சுப்ரமணிய புஜங்க ஸ்தோத்திரங்களைப் படித்து வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சௌபாக்யத்தை ஏற்படுத்தும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த மாதம் உங்கள் இராசிக்கு சுக்கிர பகவான் வக்கிர நிலையைப் பெறுவதால் எதிலும் கவனமாகவும் நிதானமாகவும் செயல்படுவதன் மூலமே சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். பதினொன்றாம் இடத்தில் உள்ள இராகுபகவான் சஞ்சாரத்தால் சில


Preethi®
CHEFPRO Plus
Heavy Duty Mixer Grinder
இலவசம்*
S.S.Gas Stove
Grind n' Store
Preethi
விற்பனை மற்றும் சேவை மையங்கள்: டி.ஏ.டெய்லர் பி. லிட், 2, போட் கிளப் ரோடு, முதல் அவின்யூ, சென்னை 600 028. ☎4347963, 4341512.
கிளைகள்: தி.நகர் ☎4347418, 4345348, வேலூர் ☎215916, திருச்சி ☎751288, சேலம் ☎250578,
கோயம்புத்தூர் ☎232687, மதுரை ☎621376, திருநெல்வேலி ☎320252, பாண்டிச்சேரி ☎346383.



பரங்கிக்காய் கிடைக்கும் போது (மஞ்சள் வகை) வாங்கி திடீரென்று வரும் விருந்தாளிகளுக்கு எளிதாகப் பாயசம் செய்யலாம். காயைச் சிறு துண்டங்களாக நறுக்கி வேகவைத்துக் கொண்டு ஆறியவுடன் மிக்ஸியில் அரைக்கவும். பிறகு அதைச் சிறிது கொதிக்க விட்டு, சர்க்கரை, பால் சேர்த்து இன்னும் 3–4 நிமிடம் கொதிக்க விடவும். ஏலக்காய், முந்திரி பருப்பு சேர்த்துப் பரிமாறவும். பாதாங்கீர் மாதிரியே இருக்கும்.

– ஸரஸ்வதி சூரியநாராயணன்.

நன்மைகளும் உண்டாக இடமுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் மிகவும் அக்கறை செலுத்தி வருவது நல்லது. இல்லையெனில் புகார்கள் எழக்கூடும்.

வியாபாரத்தைப் பொறுத்தவரை இரும்பு வியாபாரிகள் உதிரிபாகங்களை அளவாக மட்டுமே இருப்பு வைத்துக் கொள்வது உத்தமம். நிதி நிறுவனங்கள், சீட்டு நிறுவனங்களில் பணம் செலுத்துவதை யோசித்து, சரியான நிறுவனமா என்று விசாரித்து பிறகு முடிவெடுங்கள். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகுந்த எச்சரிக்கை தேவை.

அரசு வழியில் எதிர்பார்த்த நன்மைகள் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்கள் உற்சாகம் கொள்ளும் வகையில் புதிய வாய்ப்புகள் அமையும். மாணவமணிகளின் போக்கில் உற்சாகமான நிலை தென்படும். வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லச் சிலர் செய்யும் முயற்சிகள் வெற்றி பெறக்கூடும். அந்நிய மனிதர்களிடமிருந்து ஆதரவு கிடைக்கும். சகோதர வழியில் கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றி, மறைய இடமுண்டு. கணவன் மனைவியினிடையே சிறு சங்கடம் ஏற்படக்கூடும் என்றாலும் மனைவியின் சாமர்த்தியமான நடவடிக்கைகளால் சமாளிக்கப்பட்டு விடும். எதிலும் பெரும் பாதிப்புகள் எதுவும் இராது.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலமாக உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சத்தை உண்டாக்கலாம்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இந்த மாதம் சூரியனும், புதனும் சிறிது சங்கடங்களை உண்டாக்குவர் என்றாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நன்மைகள் ஏற்பட இடமுண்டு. குறிப்பாக அரசத் துறையில் உயர் பதவிகளில் உள்ளவர்கள் பெரும் நன்மைகளை அடையும் தருணம் இது. அதிரடி முடிவுகளை எடுப்பதன் மூலம் சிலர் அரசாங்கத்தின் பாராட்டுகளைப் பெறுவர். நீண்ட காலத்திற்குப் பின்னர் உங்கள் நண்பர் ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள். வியாபாரத்தில் போட்டிகள் குறைந்து திருப்திகரமான நிலையைக் காண்பீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற்று மகிழ முடியும். குறிப்பாகப் பின்னணிப் பாடகிகள் திருப்திகரமான வாய்ப்புகளையும் வருமானத்தையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். ஸ்டண்ட் கலைஞர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் இருந்து வருவது அவசியம்.

உடல்நலத்தைப் பொறுத்தவரை குறைபாடுகள் நீங்கி ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருந்து வரும். முதுகுவலி, கை கால் உளைச்சல் போன்ற சிறு உபாதைகள் தோன்றி மறையும். உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்கள் நிறைவேறும். சகோதர வழி உறவுகள் திருப்தி தரக்கூடும். ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். பிற மொழி பேசும் ஒருவரின் ஆதரவு கிட்டும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வதன் மூலம் பயன்பெறுவீர்கள். பெண்கள் பெரும் நன்மையைப் பெற்று மகிழும் நிலை உண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் செவ்வாய் பகவான் விரைய ஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பது அனுகூலமற்ற அமைப்புதான் என்றாலும் குரு, கேது ஆகியோரின் சஞ்சாரம் நல்ல நிலையில் அமைந்

திருப்பதால் பெரும் தொல்லைகள் ஏற்படாமல் இருக்க இடமுண்டு. மனைவியின் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரலாம். நீண்ட பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும் என்பதுடன், அந்தச் சமயத்தில் உங்கள் உடைமைப் பொருள்களின் மீது உங்கள் கவனம் மிகவும் தேவையாகும். கூடுமானவரை பயணத் திட்டத்தைச் சில நாள் தள்ளிப் போடுவதும் கூட உத்தமமாகும். மாணவமணிகள் போட்டித் தேர்வுகளில் சிறப்பாக வெற்றியடைவீர்கள். வெளிநாடுகளில் சென்று படிக்க விரும்பிய சிலரின் பயணம் தாமதப்பட நேரலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் அன்றாட அலுவல்களில் மட்டும் கவனம் செலுத்தி வாருங்கள். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் ஈடுபாடு கொள்ள வேண்டாம். சிலர் எதிர்பாராத இடமாற்றத்தைப் பெறக்கூடிய நிலை உண்டு. தொழில், வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெற்று வரும் என்றாலும் வேலையாட்களை இப்போது திடீரென்று மாற்ற வேண்டாம். தங்கம் மற்றும் உலோகப் பொருள் வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருந்து வரும் என்றாலும் நஷ்டத்திற்கு வாய்ப்பில்லை.

கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமையக்கூடும். பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகள் நிறைய நடைபெறும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற இடமுண்டு. எழுத்து, பத்திரிகைத் துறையினர் முன்னேற்றத்திற்கான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். தெய்வீக எண்ணங்கள் மனத்தில் கூடுதலாகத் தோன்றும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்காதேவிக்குத் தீபமேற்றி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் சுக்கிரபகவான், செவ்வாய் பகவான் ஆகியோரின் சஞ்சாரம் அனுகூலமான போக்கில் காணப்படுவதால் நற்பலன்களையே பெற்று மகிழ முடியும். மேலும் லாபஸ்தானத்திலுள்ளதால் செவ்வாய் பகவான் மூத்த சகோதர, சகோதரிகள், நண்பர்கள் ஆகியோரிடமிருந்து இருட்டிகரமான ஒத்துழைப்பு கிட்டும். இதுவரை மனக்கசப்பு கொண்டிருந்த சகோதர, சகோதரிகள் இப்போது சமாதானமடைந்து உங்களுடன் உறவு கொண்டாடுவார்கள். அரசு வழியில் ஏற்பட்டிருந்த இடையூறுகள் நீங்கி மகிழ்ச்சி

கன்னித் தீவு முடியும் வரை...

எலிகள் மண்ணைத் தோண்ட;
எச்ச எருவுடன் பறவைகள்
விதைகளைப் போட;
காற்று மண்ணை மூட;
கார்மேகம் நீரூற்ற
கானகம் செழிக்கிறது...!
காவலர்களும் வீரப்பனும்
கன்னித்தீவு முடியும்வரை
கண்ணாமூச்சி ஆட்டம் தொடர!

- சே. மேசா, நெய்வேலி.



தரும். உடல்நலத்தில் பரிபூரண முன்னேற்றத்தை அடைந்து மகிழ்வீர்கள்.

சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் தொழிலை விரிவுபடுத்த முயற்சி செய்வீர்கள். நிலம், வீடு வாங்குபவர்களுக்கு அனுகூலமான சந்தர்ப்பங்கள் அமையும். அரசாங்க காண்ட்ராக்டர்களுக்குத் தொழில் மந்த நிலையில் காணப்படுவதால் வருமானமும் குறையக்கூடும். என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும்.

மருந்து சம்பந்தமான உற்பத்தி, விற்பனையாளர்கள், மருத்துவர்கள் ஆகியோருக்குப் பிரகாசமான எதிர்காலம் காணப்படும். பயணங்களைக் கூடுமானவரை தவிர்ப்பது நல்லது. புதியவர்களிடம் அதிகமான நெருக்கத்தைத் தவிர்ப்பது அவசியம். கலைஞர்கள், பின்னணி இசைக் குழுவினர் ஆகியோர் கூடுதலான வருமானத்தைப் பெறுவார்கள். வியாபாரிகளுக்குச் சிவப்பு நிறப்பொருள்கள் கூடுதல் ஆதாயம் தரும். எழுத்தாளர்கள், பத்திரிகைத் துறையினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண முடியும். தந்தையின் நலத்தில் அக்கறை தேவைப்படும். சுபநிகழ்ச்சி முயற்சிகள் வெற்றி பெறும். அரசு விவகாரங்களில் எச்சரிக்கை தேவை.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்குத் துளசி மாலையும், வெண்ணெயும் சாத்தி வழிபடுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சௌபாக்யங்கள் உண்டாகும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 _ ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இந்த மாதம் பத்தாம் இடத்தில் பலமாக வீற்றிருக்கும் செவ்வாய் பகவான் மாதத் தொடக்கத்திலிருந்து பிற்பகுதி வரை நற்பலன்களையே ஏற்படுத்துவார். நீண்ட நாட்களாகத் தள்ளிப் போய்க் கொண்டிருந்த ஒரு முயற்சியில் திடீரென்று இப்போது திருப்திகரமான முடிவு உண்டாகலாம். குரு பகவானின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இருப்பதால் அது திருமண முயற்சியாகவும் கூட இருக்கலாம். வியாபாரிகள் திருப்தி கொள்ளக்கூடிய அளவில் வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்று வரும். இரும்பு, செங்கல், சிமெண்ட் போன்ற வீட்டு கட்டுமானப் பொருள்களின் விற்பனை நல்ல ஆதாயத்தைத் தரும். அரசு வழியில் எதிர்பார்த்த நன்மைகள் இப்போது கிடைக்க இடமுண்டு.

கடந்த காலத்தில் உங்களுடன் பகைமை கொண்டிருந்த சிலர் உங்களுடன் சமரசம் பேச வருவார்கள். பொருளாதார நிலையில் குறைபாடு எதுவும் ஏற்படாத அளவுக்கு நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு அமைந்து பிரச்னைகள் சமாளிக்கப்பட்டு விடும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலகம் சம்பந்தமாக சில பிரச்னைகள் ஏற்பட்டாலும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் அதிலிருந்து விடுபடக்கூடிய நிலை உண்டு.

சிலருக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவை கிடைக்கவும் வாய்ப்புண்டு. திடீர் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்பின் மூலம் சிலர் பொருள் வரவைப் பெற்று மகிழக்கூடும். சிலருக்கு மகப்பேறு பாக்கியம் வாய்க்கும். எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள் கூடுதல் முன்னேற்றத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறவும் இடம் உண்டு.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஓம் சரவணபவ என்று எழுதி, முருகப் பெருமானைப் பிரார்த்தனை செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களும் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இந்த மாதம் சுக்கிர பகவான் குரு, புதன், சூரியன் ஆகிய கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தால் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற உள்ளன. என்றாலும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மிக நல்ல பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்களின் பணிகள் குறைவின்றி நடைபெற்று வருவதன் மூலம்தான் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவையும் அதன் மூலம் சில சலுகைகளையும் பெறமுடியும். தொழிற் பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியம் கிடைக்காமல் மனவருத்தம் அடைய நேரும். மாணவமணிகள், தேவையற்ற சில விவகாரங்களால் பெற்றோரின் மனவருத்தத்துக்கு ஆளாக நேர்ந்து பின்னர் சரியாகிவிடும்.

பெண்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகி வருவது அவசியம். அக்கம்பக்கத்தினரிடம் கூட அளவோடு பேசி நிறுத்திக் கொள்வது நல்லது. குடும்பத்திலும் சில விஷயங்களில் பொறுமையாக நடந்து கொள்வதன் மூலமே சில சிக்கல்களைத் தீர்த்து நிம்மதி காண முடியும். குடும்பத்தில் யாரேனும் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். சகோதர வழியில் உதவிகள் கிட்டும்.

அரசு வழி நன்மைகள் கிடைக்க வழியுண்டு. தர்மப் பணிகளில் நாட்டம் கூடும்.



உப்புமா கொழுக்கட்டை

அவலை ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்து கொழுக்கட்டைக்கு வேண்டிய சாமான்கள் தாளித்து நீர், உப்பு, தேங்காய்த் துருவல் சிறிது கேரட் துருவல் சேர்த்துப் பொடித்த அவலைப் போட்டுக் கிளறி பிடித்து ஆவியில் வேகவிட்டேன். அரிசி உப்புமா கொழுக்கட்டையை விட இந்த அவல் உப்புமா கொழுக்கட்டை விரைவில் தயார் ஆனதோடு, ருசியும் நன்றாக இருந்தது.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



அன்பான வேண்டுகோள்

சிவானந்த குருகுலத்தில் இருக்கும் சுமார் 300 ஆதரவற்ற குழ[illegible]யோர்களும் இந்த வருடம் தீபாவளி திருநாளை மனமகிழ்ச்சியுடன் கொண்டா[illegible]பொது[illegible]டம் உதவிக் கரம் நீட்டுகிறது.

பொதுமக்கள் அன்புடன் அளிக்க விரும்பும் நன்கொடை பணம், [illegible]இருந்தாலும் இக்குழந்தைகளின் நலனை முன்னிட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்ப[illegible] தங்களால் இயன்ற உத[illegible]ய பணமாகவோ, அல்லது புத்தாடைகள், ப[illegible]ரிப்பு, எண்ணெய், சீயக்காய், அரிசி[illegible]மை போன்ற தானிய வகைகளை ந[illegible] கொடுக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோ[illegible].

அன்புடன் அளி[illegible] விரும்பும் நன்கொடைத் தொ[illegible] காசோலையாகவோ / டிராப்டாகவோ 'சிவா[illegible]த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்' [illegible]ரில் அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

நிர்வாகி,
'சிவானந்த சரஸ்[illegible]வா[illegible]
நெ. 20 கம்பர் தெரு[illegible]
கிழக்கு தாம்பரம், செ[illegible]னை [illegible] 659
Phone: 2391078,2[illegible]244[illegible]

சென்னையில் நன்கொடை கொடுக்க வேண்டிய முகவரி :

திரு. ரத்தன் பிரகாஷ் மல்ஹோத்ரா
M/s.பிரகாஷ் டிரேடிங் கம்பெனி,
நெ.156, தம்பு செட்டி தெரு,
சென்னை – 600 001.
Phone: 5342428, 5342803, 5342587

குருகுலம், காட்டாங்கொ[illegible]த்தூர். 04114 - 452345 (STD) 954114 - 452345, 451815 (Local Call)

பின்குறிப்பு : காசோலையாகவோ / டிராப்டாகவோ 'சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்' என்ற பெயரில் தான் அனுப்ப வேண்டும் என்பதை கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

E-mail : sivanand@md2.vsnl.net.in
Visit our website at:www.sivanandagurukul.org



வாழைக்காயைத் தோல் சீவி சற்றுப் பெரிய துண்டுகளாக அரிந்து கொண்டு உப்புப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயப் பொடியுடன் 2 ஸ்பூன் கடலை மாவு சேர்த்து, ஒரு ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொண்டு எண்ணெய் வைத்து (அதிகம் சிவக்காமல்) பொரித்தெடுத்தால் சூப்பரான ரோஸ்ட் வரும்.

- ஜானகி ஸ்ரீநிவாஸன்.

பிறமொழி பேசும் ஒருவரின் ஆதரவு கிடைக்கக்கூடிய நிலை உண்டு. வியாபாரத்தைப் பொறுத்தவரை தோல் பொருள்கள், இரும்பு பாணிகள் ஆகியன மூலம் அதிக லாபம் கிடைக்கக்கூடும். கலைஞர்கள், குறிப்பாக நடனம், இசைக் கலைஞர்கள் சிறந்த வரவேற்பைப் பெறுவீர்கள். சிலருக்குப் பட்டம், பாராட்டு கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் தினமும் குருபகவான் துதியை 11 முறைக்குக் குறையாமல் சொல்லி குருபகவானை நினைத்துப் பிரார்த்தனை செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் பெருகும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

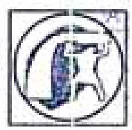
இந்த மாதத்தில் உச்சம் பெற்றிருக்கும் புதன் பகவானும் குருபகவானும் உங்களுக்கு நற்பலன்களையே கொடுக்க உள்ளார்கள். சனி பகவானின் சஞ்சாரமும் சாதகமாகவே உள்ளது. நீதித் துறையில் ஈடுபட்டு வக்கீலாகப் பணியாற்றுபவர்கள், ஆடிட்டிங் போன்ற கணக்குத் துறைகளில் உள்ளவர்கள் உங்கள் தொழிலில் புதிய மாற்றத்தை எதிர்பார்க்கலாம். உங்களிடம் உதவி பெற்றவர்கள் இப்போது உங்களுக்கு உதவ முன்வருவார்கள். கடல் பிரயாணத்துக்குத் திட்டமிட்டிருந்தவர்கள் சிறிது காலத்திற்கு அதைத் தள்ளிப் போட நேரும்.

திருமணத் தடை ஏற்பட்டிருந்து தள்ளிப் போய் வந்த வாய்ப்புகள் தற்போது கைகூடி வந்து திருமணம் நடைபெற இடமுண்டு. குழந்தைகளின் உடல்நலம் கவனிக்கப்பட நேரலாம். தண்ணீரைப் பருகுவதில் சில தொல்லைகள் ஏற்படலாம் என்பதால் எச்சரிக்கையாய் இருப்பதுடன், காய்ச்சிய தண்ணீரைப் பருகுவது நல்லது.

அடிக்கடி ஞாபகமறதி தொல்லை தரக்கூடும். பயணத்தின் போது உடைமைப் பொருள்களின் மீது அதிக கவனம் தேவை. பூமி, வீடு போன்றவற்றை விற்பனை செய்வதில் அவசரப்படாதீர்கள். புதிய தொழில் தொடங்கும் எண்ணத்தைச் சிறிது காலத்திற்குத் தள்ளிப் போடுவது நல்லது. மகான்களின் ஆசி உண்டு. தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றத்தைக் காண முடியும். வேலையாட்கள் மிக உதவியாய் இருப்பார்கள். திடீர் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளின் மூலம் தனவரவு சிலருக்கு உண்டாகும். தந்தையின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். புத்திர வழியில் மனச்சஞ்சலம் ஏற்பட இடமுண்டு. பெண்களுக்கு அதிக அளவில் நன்மைகள் உண்டாகக்கூடிய வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்கு அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வணங்குவதுடன், தினமும் விநாயகருக்கு அருகம்புல் மாலை அணிவித்து வழிபடுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் வக்கிரம் பெறுவதால் எதிலும் நிதானமாகவும் பொறுமையாகவும் செயல்படுவது அவசியம். கலைஞர்கள் முன்னேற்றமான போக்கைக் காண முடியும் நடனம், இசைத் துறையைச் சேர்ந்தவர்கள் கூடுதல் வாய்ப்புகளையும் வருமானத்தையும் பெற முடியும். புதிய முயற்சிகள் எதிலும் ஈடுபடாதீர்கள். அதிக விரயம் ஏற்படக்கூடும். எந்த முயற்சியையும் சம்பந்தப்பட்டவர்களிடம் ஒரு முறைக்கு இருமுறை கலந்து பேசி பொறுமையாக முடிவெடுப்பது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளை முழுமையாக நம்பி

விடாதீர்கள். அவர்களிடம் பொறுப்புகளை ஒப்படைத்து விட்டு நீங்கள் கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பதைத் தவிர்த்து, எதிலும் அவர்களுடன் கலந்தே செயல்படுங்கள்.

ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு பயனடைவீர்கள். வலுவான வெளிநாட்டுப் பயண வாய்ப்பு ஜாதகத்தில் அமையப் பெற்றவர்கள் நீண்ட வெளிநாட்டுப் பயணத்தை மேற்கொள்ளும் வாய்ப்பைப் பெறுவீர்கள். எதிர்பார்த்தவர்களிடமிருந்து பணம் வந்து சேருவது தாமதமானாலும் எப்படியும் வந்து சேர்ந்து விடும். பயப்படத் தேவையில்லை.

மனத்தில் அவ்வப்பொழுது ஏற்படக்கூடிய சஞ்சலங்களை விலக்கிவிட்டு தெளிவாக இருங்கள். தெய்வீக பலம் உங்கள் பிரச்னைகளிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றும். என்றாலும் எதிலும் நிதானமாகச் செயல்படுவது அவசியம். கலைஞர்களுக்குப் புதிதாகச் சில வாய்ப்புகள் கிடைக்கக்கூடும். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. புத்திர வழியில் கவலை ஏற்பட இடமுண்டு. சகோதர வழியில் தொல்லை உண்டு.

நீங்கள் முருகப்பெருமானுக்குச் சிவப்பு மலர்களால் மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் எல்லா நன்மைகளும் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

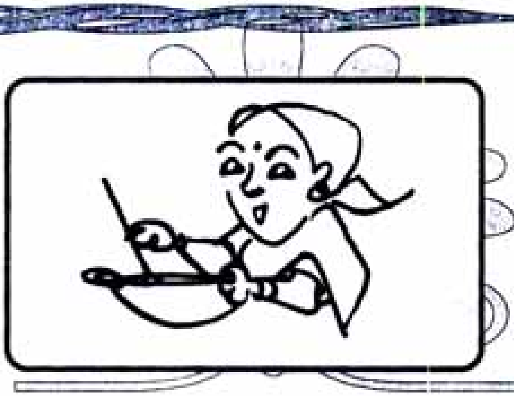
பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாத ஆரம்பத்தில் சூரிய பகவானின் சஞ்சாரத்தால் பண விரயம் ஏற்பட இடமுண்டு என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் பண வரவு ஏற்பட வழியுண்டு. மேலும் சுக்கிர பகவானின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இருப்பதன் காரணமாக குடும்பத்தில் நிம்மதிக்குக் குறைவிராது. உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்கள் நிறைவேறும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் தனிப்பட்ட சில சலுகைகளும் கிடைக்கக்கூடும். வெளிநாட்டுப் பயண முயற்சிகளில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களில் சிலர் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் வாய்ப்பைப் பெறக்கூடும். குறிப்பாகக் குளிர் தேசப் பயணங்கள் அனுகூலமாக முடிய சந்தர்ப்பங்கள் கைகூடி வரும்.

மாணவமணிகள் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் படிப்பில் ஈடுபட்டு உற்சாகமாக இயங்கி வருவீர்கள். விரும்பிய கல்விப் பிரிவில் சேர்ந்து மகிழ்வீர்கள். பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான நிகழ்ச்சிகள் நிறைய நடைபெற இடமுண்டு. ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை, உறவினர் வருகை ஆகியன களிப்படையச் செய்யும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதன் மூலம் பொருளாதார வளர்ச்சியைக் காண முடியும். உடல்நலம் சீராகவே இருந்து வரும். திருமணமான பெண்களில் சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழும் தருணம் இது. பிரபலமான தனவந்தர்களின் ஆதரவு சிலருக்குக் கிட்டும்.

நீங்கள் சிவாலயங்களுக்குச் சென்று சிவபெருமானை வழிபட்டு வருவதுடன் தினமும் கோளறுபதிகம் பாடல்களைப் படித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.

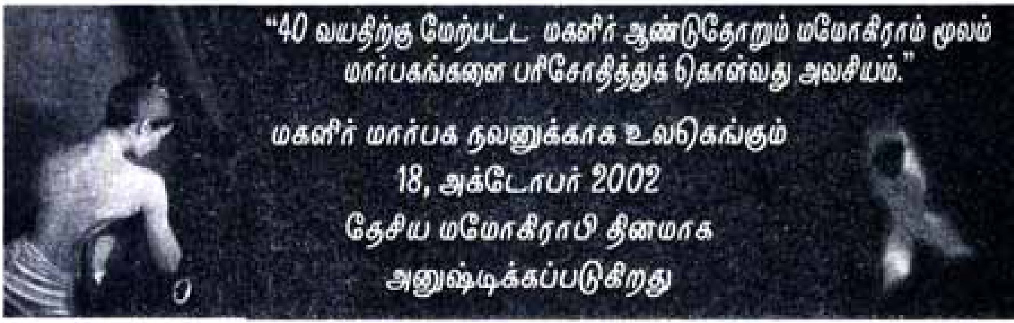
— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா



முழு கத்தரிக்காய் கறி செய்யும் போது கத்தரிக்காயில் மசாலாக்களை அடைத்து அப்படியே வதக்காமல் இட்டிலி தட்டில் மசாலா அடைத்த கத்தரிக்காயை அப்படியே இட்லி வேக வைப்பது போல் அரைவேக்காடு வெந்து எடுத்த பிறகு எண்ணெய் விட்டு வதக்கினால், நன்றாக வதங்குவதுடன் எண்ணெயும் அதிகம் தேவையில்லை. இதை இட்லி தட்டில் வைப்பதற்குப் பதில் 'மைக்ரோவேவ்' முறையிலும் செய்யலாம்.

- சங்கிரி வெங்கட்.

"அக்டோபர் மாதம்" மார்பக புற்று நோய் விழிப்புணர்ச்சி மாதம்



மமோகிராம் என்பது என்ன?

ஒரு எளிய எக்ஸ்ரே முறைப்படி மார்பகத்தின் உள்ளிருக்கும் (கையாலும் உணர முடியாத, மிகவும் சிறிய அளவிற்கு இருக்கும்) கட்டிகளை மிக துல்லியமாக அறியவல்லது.

யாருக்கு மமோகிராம் தேவை ?

- 40 வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்கள்
- 40 - 50 வயதிற்குட்பட்ட :-
  - திருமணமாகாத பெண்கள்
  - பருத்த மார்பகம் / உடல் கொண்டவர்கள்
  - தாய்ப் பால் கொடுக்காதவர்கள்
  - குழந்தைப்பேறு இல்லாதவர்கள்
  - நெருங்கிய உறவினர்களில் ...
  (தாய், சித்தி, அத்தை, சகோதரி முதலானோர் மார்பகப் புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்)
  - ஹார்மோன் மாத்திரை உட்கொள்பவர்கள்
  - கர்ப்பப்பை நீக்கப்பட்டவர்கள்.
- மார்பகத்தின் தோலில் தடிப்பு ஏற்பட்டு நிறம் மாற்றம் தென்பட்டால்

உங்கள் கவனத்திற்கு

- மார்பகத்தில் சிறிய கட்டி போன்று தென்பட்டால்
- எப்பொழுதும் இல்லாத ஒருவித வலி ஏற்பட்டால்
- மார்பக வடிவ அமைப்பில் ஏற்படும் மாறுதல்
- மார்பகத்தில் ஏற்படும் கசிவு
- அக்குளில் அடிக்கடி நெறிக் கட்டுதல் (Any node in the Axilla)

இவை யாவும் அடுத்த மாதவிடாய்க்குப் பிறகு மறையாவிட்டால் உடனடியாக உங்களது மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மார்பகங்களை மமோகிராம் மூலம் பரிசோதித்து கொள்ள வேண்டும்.

50% Discount

பாரத் ஸ்கேன்ஸ் நிறுவனத்தினர் - உலக மார்பக புற்று நோய் விழிப்புணர்ச்சி மாதமாகிய **அக்டோபர் மாதம் 1-10-02** முதல் **18-10-02** வரை தங்களது நிறுவனத்தில் **மமோகிராம்** பரிசோதனை செய்து கொள்பவர்களுக்கு 50% தள்ளுபடி கொடுத்து கட்டணமாக Rs 600/- மட்டுமே நிர்ணயித்துள்ளனர்.

பாரத் ஸ்கேன்ஸ் நிறுவனத்தில் உள்ள தேர்ச்சி பெற்ற மகளிர் மருத்துவர்கள் மார்பக புற்று நோய் பற்றிய விவரங்களும், பெண்கள் தங்களது மார்பகங்களை சுயமாக பரிசோதித்துக் கொள்ளும் விவரங்களையும் எடுத்துரைக்க உள்ளனர்.

மமோகிராபி தின பதிவுக் கட்டணம் - Rs.100/

For Enquiry Call : 98410 63666

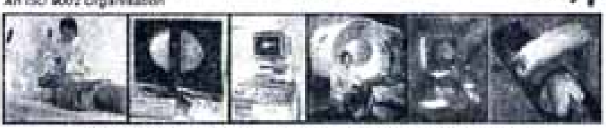
BHARAT SCANS™
An ISO 9002 Organisation

பாரத் ஸ்கேன்ஸ்™



Wholebody
Color Doppler And Echo Centre at

35, 1st Avenue, (Near Ashok Pillar), Ashok Nagar, Chennai - 600 083.
Phone : 489 4677 / 471 0777



M R I, 3D Multislice Helical CT, Mammography, 3D Color Doppler Ultrasound, Echo Cardiography, Realtime 4D Ultrasound, & DEXAscan Bone Densitometery

197, Peters Road, Opp. to New College, Chennai - 600 014.
Phone : 841 8333 / 8334 / 8335 / 8336 / 8337 851 8463 / 8464
www.Bharatscans.com e.mail : bsmri@vsnl.net



Wholebody 3D Colour Spiral CT
Scanning Centre at

57, Thiru. Vi. Ka. Industrial Estate, Guindy, Chennai - 600 032.
Phone : 232 8118 / 231 1423 / 231 4500

யாருமே தனி இல்லை

“எல்லோரும் கேளுங்க. கோபிகாவும் நானும் ஒண்ணு; நீங்க எல்லோரும் தனி. அது எப்படி?” கூடியிருந்த அவளுடைய கஸின்களிடம் சவால் விட்டான் பாரதி.

“நீங்க ரெண்டு பேரும் மஞ்சள் டிரஸ் போட்டிருக்கீங்க; நாங்க வேறே வேறே கலர்! சரியா?” விடையை அனுமானித்தது முத்து.

“இல்ல!”

“நீங்க இன்னைக்கு ஊருக்குப் போறீங்க; நாங்கள்ளாம் நாளைக்குத்தான்!” இது சிதா.

“அது இல்லை, வேறே ஆன்ஸர் சொல்லுங்க.”

“தெரியலைடா, நீயே சொல்லு!”

“நாங்க ரெண்டு பேரும் மூணாங் கிளாஸ்; நீங்கள்ளாம் வேறே வேறே கிளாஸ்!” ஹேய்ய்...! குழந்தைகள் பெரிதாக ஆரவாரம் செய்தார்கள்.

பெரியவர் சங்கரனுடைய குடும்பத்தில் முதல் பேரனான சர. சுப்பிரமணிக்கும் சௌ. வேலம்மைக்கும் முந்திய தினம் தான் திருமணம் சிறப்பாக நடந்து முடிந்திருந்தது. கல்யாணத்திற்கு வந்திருந்த உறவினர் கூட்டம் பெரிதும் வடிந்து போய் பம்பாய், டில்லி, அலகாபாத் என்று திசைக்கு ஒருவராக இருக்கிற பெரியவரின் பிள்ளைகளும் பெண்களும் மட்டுமே அவரவர் குடும்பத்தோடு தங்கிப் போயிருந்தார்கள்.

வருடக்கணக்கில் பிரிந்திருக்கிற சகோதர சகோதரிகள் வீட்டின் பெரிய முற்றத்தை அடைத்துப்



கோபி

போடப்பட்டிருந்த கல்யாணப் பந்தலில் குடும்பத் துடன் உட்கார்ந்து கொண்டு மனம் விட்டு அளவளாவிக் கொண்டிருந்தார்கள். பந்தலின் மறு ஓரத்தில், மணமக்கள் உட்பட்ட குடும் பத்தின் பேரன் பேத்திகளின் 'இவங்கள் ளாம் ஒண்ணு; மத்தவங்கள்ளாம் தனி' விளையாட்டு அமர்க்கள



மாகச் சூடுபிடித்து முன்னேறிக் கொண்டிருந்தது.

குடும்ப விஷயங்களைப் பரிமாறிக் கொண்டிருந்த சகோதர சகோதரிகளின் மத்தியில் உறவு, உரிமை அடிப்படையில் எழுகிற ஆவலாதிகள் மெதுவே, மெதுவே மேலுக்கு வந்தன.

''அண்ணன் லண்டனுக்குப் போகும் போது மும்பையில் இரண்டு நாட்கள் தங்கியவன் எங்கள் வீட்டுக்கு ஏன் வரவில்லை?''

"என்னுடைய மச்சினிக்கு யுனிவர்ஸிடியில் வேலைக்கு உதவி கேட்டும் மாப்பிள்ளை ஒன்றும் செய்து தராதது எப்படி?"

"தம்பிக்குக் கிடைத்த பிரமோஷன்களைப் பற்றி எங்களிடம் யாரும் சொல்லவில்லை. எல்லோரும் என்னை மறந்துட்டீங்க!"

"உன் மச்சினன் கல்யாணத்திற்கு எங்களை அழைக்கக் கூட இல்லை. தூரத்தில் இருந்தால் என்ன? நான் வர மாட்டேனா? எங்களைத் தான் எல்லோரும் ஒதுக்கி வச்சிட்டீங்க!"

"ஊருக்கெல்லாம் தெரிந்த மணியின் கல்யாண ஏற்பாட்டை உடன்பிறந்தவளுக்குக் கடைசி நிமிஷத்தில்தான் தெரிவிக்கணுமா?"

ஆவலாதிகள் விஸ்வரூபமெடுக்க, அந்தப் பெரிய குடும்பத்தின் மகன்களும் மகள்களும் ஒருவரைப் பற்றி ஒருவர் பெரிதாகக் குறைப் பட்டுக் கொண்டார்கள்.

பெரியவர் சங்கரன் தன்னாலான சமாதானங்களை என்னதான் சொல்லி வைத்தாலும், இந்தக் குறைசொல்லும் காண்டம் எளிதில் முடியாமல் அனுமார் வாலாகிக் கொண்டிருந்தது. ஒருவருக்கொருவர் செய்து கொண்ட குற்றப் பரிவர்த்தனையில் எல்லோருக்கும் கண்கள் சிவந்து, முகம் வீங்கி, மனம் கனத்துப் போய் நிலைமையில் முறுக்கேறிக் கொண்டது. அண்ணன் - அக்காள்- தம்பி - தங்கை பேச்சு வார்த்தைகளில் தளர்வு ஏற்பட்டதும், அவர்களின் கவனம் எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் முழு மூச்சோடு விளையாடிக் கொண்டிருந்த குழந்தைப் பட்டாளத்தின் மீது திரும்பியது.

ஐந்து வயது அம்மு கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள். ''மணி அண்ணனும் வேலம்மை அண்ணியும் ஒண்ணு; நாம எல்லோரும் தனி! அது என்ன?''

பத்து வயது ராமுவிடமிருந்து பட்டென்று பதில் வந்தது. "அவங்களுக்குக் கல்யாணம் ஆயிட்டுது; நமக்கெல்லாம் ஆகலை!"

இப்போது வெடித்த குபீர்ச் சிரிப்பு பெரியவர்களின் பக்கத்திலிருந்துதான் வந்தது. குழந்தைகளின் விளையாட்டிலிருந்த உற்சாகமும் கும்மாளமும் பெரியவர்களையும் கொஞ்சம் பற்றிக் கொள்ள, தங்கள் ஆவலாதிகளைத் தள்ளி வைத்து விட்டு சகோதரர்களும் சகோதரிகளும் தங்கள் மனைவி, கணவன்மார்களுடன் தங்கள் குழந்தைகளைச் சுற்றி நாற்காலிகளை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்தார்கள்.

சுற்றுமுற்றும் பார்த்து விட்டு நான்கு வயது ராஜி விளையாட்டைத் தொடர்ந்தாள். "நாம எல்லோரும் ஒண்ணு; யாருமே தனி இல்லை! அது என்ன?"

"நாம எல்லோருமே மணி அண்ணன் கல்யாணத்திற்காக வந்திருக்கோம்; கல்யாணத்துக்கு வராத யாருமே இங்கே இல்லை!" நாணா பதில் சொன்னான்.

"அது இல்லை; இன்னொண்ணு!"

"நாம எல்லோரும் இட்லியும் சாம்பாரும் சாப்பிட்டோம்; சாப்பிடாதவங்க யாருமே இல்ல!" ரமேஷ்.

"இல்ல, இல்ல, அது இல்ல!"

''பின்னே என்ன? நீயே சொல்லு!'' இந்திராவுக்குப் பொறுமை இல்லை.

ராஜி சொன்னாள், "நாம எல்லோருமே தாத்தா குடும்பம்; மத்தவங்க யாரும் இப்போ நம்ம கூட இல்ல. அதனாலே, 'நாம எல்லோரும் ஒண்ணு; யாருமே தனி இல்லை; சரியா?"

சங்கரன் தாத்தா எழுந்து வந்து ராஜியைக் கைகளில் அள்ளி எடுத்து அவள் உச்சந்தலையில் வாஞ்சையோடு முத்தம் கொடுத்தார். விவரம் தெரியாத ராஜிக் கண்ணுக்குத் தாத்தாவின் திடீர் முத்தத்திற்குப் பொருள் புரியவில்லை.

குடும்பத்தின் சகோதர சகோதரிகளுக்குப் புரிந்தது!

டூ-இன்-ஒன்

ஒரு சிம்னி விளக்கில் வேப்பெண்ணெய் விட்டு இரவில் விளக்கேற்றி வையுங்கள். வேப்பெண்ணெய் வாசனைக்குக் கொசுவே அண்டாது. இரவு விளக்காகவும் பயன்படுத்தலாம். எவருக்கும் அலர்ஜியாக (வாசனையாய்) இருக்காது.

- லலிதா முரளீதரன்.





கொலுவில் பொம்மைகளைத் தவிர சுவாமி படங்களை அலங்கரித்து வைத்தோமென்றால் அற்புதமாக இருக்கும். அதற்கென்றே தனியாக ஒரு படி அமைக்கலாம். அல்லது கொலு வைத்துள்ள அறையில் ஆங்காங்கே மாட்டலாம். ஜொலிக்கும் கண்காட்சியாக உங்கள் கொலு மாறும்.

தேவையான பொருட்கள் :

1. சுவாமி படங்கள் (கேலண்டரில் வரும் படங்களைக் கூட பயன்படுத்தலாம். நன்கு பளிச்சென்று இருக்க வேண்டும்)
2. ஃப்ளோரஸன் பேப்பர் பச்சை இல்லாவிட்டால் நீல கலர்.
3. ட்ராயிங் ஷீட்.
4. கலர் சம்கிகள் - கோல்ட் கலர் டெகரேஷன் சம்கிகள், பெவிகால், பெயிண்டிங் ப்ரஷ் (ட்ராயிங்க் ப்ரஷ்)



செய்முறை :

சுவாமி படங்களை அவுட்லைனை ஒட்டி அழகாகக் கத்தரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை கலர் பேப்பரில் ஒட்டிக் கொண்டு கொஞ்சம் காய்ந்ததும் ட்ராயிங் ஷீட்டில் ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

அதைச் சுருக்கமில்லாமல் படிமானமாக வைத்து மறுதினம் கலர் சம்கிகளைப் படத்தில் கிரீடம், நகைகள் முதலியவற்றிற்குப் பொருத்தமாக பெயிண்டிங் ப்ரஷ்ஷில் பெவிகால் தடவி ஒட்ட வேண்டும்.

புடவைக்குச் சிகப்பு, நீலம், பச்சை கலர் ஷைனிங் சம்கிகளை ஒட்ட வேண்டும். காதுக்குத் தாமரைப் பூ சம்கி சிறியது ஒட்டி நடுவில் சிறிய சிகப்பு அல்லது நீலகலர் சம்கி ஒட்டினால் எடுப்பாக இருக்கும். ஜிமிக்கு முத்து அல்லது லேஸ் கலர் மணிகள் ஒட்டலாம். மாலைகளுக்கு ப்ளாஸ்டிக் சம்கி ரோஸ், பச்சை, வெள்ளை, கனகாம்பர கலர், மஞ்சள் இவற்றை ரசனைக்கேற்றவாறு ஒட்டலாம்.

ஒரு லைன் பெவிகால் தடவி ஒரு லைன் சம்கி ஒட்ட வேண்டும். ஏனென்றால் பெவிகால் சீக்கிரம் உலர்ந்து விடும். எல்லாம் ஒட்டி முடித்து படக் கடையில் கொடுத்து ப்ரேம் செய்தால் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

இத்தகைய படங்களைக் கல்யாணம், கிரஹப்பிரவேசம் போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்கு அன்பளிபாகவும் கொடுக்கலாம். வீட்டில் பூஜை அறையில் இப் படங்களை மாட்டி லைட் போட்டால் ஜகஜ்ஜோதியாக மிகவும் அழகாக இருக்கும்!

சம்கி சுவாமி

— லலிதா சர்மா

பிள்ளையார்

வேளை கெட்ட வேளையில் மழை பெய்ய ஆரம்பித்தது.

"நம்ம சச்சுப் பாட்டி இன்னும் ஒண்ணுமே வாங்கலியே... அதான் மழையே வந்துடுத்து" - லாவண்யா கிசுகிசுத்தாள்.

"நான் போட்ட போடு அப்படி.. அதான் சச்சுப் பாட்டி கப்சிப்னு ஷாப்பிங் பண்ணாம இருக்காங்க..!" அர்ஜுன் கொக்கரித்தான்.

கிளம்பும்போதே, "பாட்டி... ஷாப்பிங் பண்றேன் பேர்வழின்னு நீ பாட்டுக்கு ஏதாவது மூட்டை முடிச்சை சேர்த்துண்டு வந்தா உன்னை காரிலிருந்து இறக்கி விட்டுடுவேன். தாட்சண்யம் பார்க்க மாட்டேன்" என்று எச்சரித்ததற்கு,

"சர்தான் போடா... நான் உன்னையும் பார்த்தாச்சு, உங்க அப்பனையும் பார்த்தாச்சு, உன் தாத்தாவையும், கொள்ளுத் தாத்தாவையும் சமாளிச்சாச்சு.. கண்டிஷனா போடறே கண்டிஷன்" என்று வரிந்து கட்டிக் கொண்டு காரில் முரசு கொட்ட,

வீட்டார் அனைவரும் பாட்டிக்கும் பேரனுக்கும் இடையே புகுந்து தற்காலிக சமாதான உடன்படிக்கை ஏற்படுத்தி விட்டுக் கல்யாணத்துக்குக் கிளம்பினார்கள்.

△

சச்சுப் பாட்டியின் ஷாப்பிங் உள்ளூரில் மட்டுமல்ல... உறவினர்கள் இடையேயும் பிரபலமானது.

ரங்கநாதன் தெரு, பாண்டிபஜார்: கடைக்காரர்களுக்கு சச்சுப் பாட்டி என்றாலே சிம்மசொப்பனம்.

எல்லோரும் மதுரைக்குப் போனால் கோவி

உஷா ஸ்ரீகுமார்



ஆர்க்கெஸ்ட்ரா

லைச் சுற்றியுள்ள தெருக்களிலிருந்து கங்கிடியும், மல்லிகைப்பூவும் வாங்கி வருவார்கள்.

ஆனால் சச்கப் பாட்டி பூக்காரனிடம் க்ஷேமலாபங்கள் விசாரித்து விட்டு மதுரைக்குக் கிழக்கே பதினெட்டு மைல் கடந்து போய் அந்தப் பூக்காரன் பூ வாங்கும் தோட்டத்திலிருந்து நான்கு மல்லிகைச் செடி பதியன்களை வேரடி மண்ணுடன் வாங்கிக் கூடையில் வைத்துக் கட்டி ரயிலில் தூக்கி வந்து மதுரை மல்லியைத் தன் தோட்டத்தில் பயிர் செய்வார்.

கல்கத்தா சென்ற சச்கப் பாட்டி மொத்த மாக வாங்கிய பெங்கால் காட்டன் புடவை களை ஊருக்குக் கொண்டு வருவதற்காகவே ஒரு புது சூட்கேஸ் வாங்க வேண்டியிருந்தது.

ஊட்டி - மலர்க் கண்காட்சிக்குப் போன சச்கப் பாட்டி கையோடு ஒரு புசுபுசு நாய்க் குட்டியைப் பச்சைக் குழந்தையாகப் பாவித்து நீலகிரி எக்ஸ்பிரஸ்ஸில் ஏற்றி சென்னைக்கு அழைத்து வந்தார்.



அப்பேற்பட்ட சச்சுப் பாட்டி திருவானைக் காவில் நடக்கும் தன் ஒன்றுவிட்ட ஓர்ப்படியின் தங்கை பேரனின் கல்யாணத்துக்குக் கிளம்பியபோதே லல்லிக்குப் பயம் பிடித்துக் கொண்டது.

"அம்மா... அளவாய் மூட்டை முடிச்சு கொண்டு போனால் போதும். இரண்டே வேளை தங்கப் போகிறோம். உன் டிரங்க் பெட்டியை எடுக்காதே.." கிட்டு கெஞ்சினான்.

"லெஸ் லக்கேஜ் மோர் கம்ஃபர்ட்" லல்லி ரயில்வேக்காரர்களின் தாரக மந்திரத்தை முழங்கினாள்.

"அது கிடக்குடீ... இதெல்லாம் ரயில்ல போறவங்களுக்கு... நாமதான் காரில் போகப் போறோமே... நமக்கென்ன கவலை" என்று லல்லியை அடக்கினாள் சச்சுப் பாட்டி.

இருந்தாலும் லாவண்யாவும், அர்ஜுனும் செய்த தர்ணாவினால் குடும்பத்தினரின் மொத்த பயணச் சொத்துகளும் இரண்டு பிளாஸ்டிக் ஏர்பேக்குகளுக்குள் அடங்கியது.

''கல்யாண வீட்டிலே ராவெல்லாம் அரட்டை, சீட்டுக் கச்சேரின்னு நீ ஓய்ச்சலில்லாமல் இருப்பேடா கிட்டு. நல்ல தூக்கம் கூடக் கிடைக்காது. அதனால் செல்ஃப் டிரைவிங் வேண்டாம். நம்ம வரதுக் குட்டியோட டிரைவரை வரச் சொல்லிடு," என்று மகனுக்கு ஆர்டர் போட்டாள்.

டிரைவர் முனிரத்தினம் சாரதியம் செய்ய குடும்பத்தினர் அனைவரும் திருவானைக்காவுக்குக் கிளம்பினர். கல்யாணமும் இனிதே முடிந்தது.

லல்லிக்கு ஒரே சந்தோஷம்.

''பாருங்க... தேவையில்லாத லக்கேஜ் எதுவுமே சேரவில்லை. என் திட்டமிடல்தான் இதற்குக் காரணம்" இல்லாத காலரைத் தூக்கிக் கொண்டாள்.

காரும் சென்னையை நோக்கிக் கிளம்ப எங்கிருந்தோ வந்த மேகங்கள் மழையாய்க் கொட்டின.

"குளிருக்குச் சூடாய் ஒரு வாய் காபி. கடிச்சுக்க கரகரப்பாய் ஒரு மசால் வடை" மசக்கை குடும்பத்தாரை ஆட்கொள்ள...

கார் காபி கடைக்கருகே நின்றது.

அங்கேதான் விதி சிரித்தது.

"உட்கார்ந்து, உட்கார்ந்து காலெல்லாம் ரத்தம் கட்டிப் போச்சு" என்றபடி சச்சுப் பாட்டி ஹைரோடில் சிறிய வாக்கிங் போனவள், குடும்பத்தினர் காப்பி குடித்து முடித்து கால் மணி நேரமாகியும் வரவில்லை.

குடும்பத்தினர் அவளைத் தேடி நாலாபுறமும் அலைய,

ஒரு சிறிய சந்துக்குள் பாட்டியின் குரல் கேட்டது.

"அதெல்லாம் முடியாது. நான் நியாயமான விலையைத்தான் சொல்றேன். என் கையால் முதல் போணி பண்ணினால் உன் சரக்கெல்லாம் நொடில வித்துப் போயிடும் என்ற சொற்களைக் கேட்ட கிட்டு உறைந்தார். அர்ஜுன் கொதித்தான். லல்லி பதறினாள். லாவண்யா "ஆரம்பிச்சாச்சு!" என்று அறிவித்தாள்.

குரல் வந்த திசையை நோக்கி குடும்பமே விரைந்தது.

அங்கே...

பர்ணசாலை போன்ற ஒரு சிறிய கிராமத்து வீடு.

அதில் களிமண்ணைப் பிசைந்து செய்து, பல வர்ணங்களைப் பூசிக் கொண்டு பல வீடுகளில் கொலுப்படிகளை அலங்கரிக்கக் காத்திருக்கும் பிள்ளையார் பொம்மைகள்.

"அம்மா... என்னம்மா இது?"

"பாருடீ லல்லி... எத்தனை விதவிதமாய் பிள்ளையார் பொம்மைகள் பாரு.."

கட்டுவிரல் உயரத்திலிருந்து சிறு கன்றுக்குட்டி உயரம் வரையிலான வகை வகையான பிள்ளையார்கள்.

குடையுடன் ஒரு பிள்ளையார் வாக்கிங் போக...

மூஞ்சூர் மீது ஜாக்கி போல ரேஸ் விட்டார் மற்றொரு பிள்ளையார்.

படுத்தபடி ரிலாக்சிங் பிள்ளையார்... மவுசும், லாப்டாப்புமாய் கம்ப்யூட்டர் பிள்ளையார்...

ஆனால் சச்சுப் பாட்டியைக் கவர்ந்த பிள்ளையார்களோ,



கொலுப்படிக்கு முன், வீட்டில் உள்ள வெங்கல உருளிகளை நன்கு பளபளவென்று தேய்த்து, அதில் நீரை ஊற்றி, பூக்களை மிதக்க விடுங்கள். பார்ப்பதற்கு மிகவும் ரம்மியமாக இருக்கும். தண்ணீரில் ஒரு ஆஸ்பிரின் மாத்திரையைக் கரைத்து விட்டால் போதும். மூன்று, நான்கு நாட்களுக்கு மேல் வாடாமல் பூக்கள் புதியது போலவே இருக்கும்.

- பிருந்தா இரமணி.



தாய் பாசம்
போல்
தூய்மையானது
ABT's SAKTHI
PURE GHEE
From cow's milk
சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து
ABT Foods
A Product of ABT Foods, 475, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018.



குழந்தைகளுக்கு நவராத்திரியில் அவரவர் வயதிற்கு ஏற்றவாறு நல்ல வாசகங்கள் உள்ள சிறிய ஃபிரேம் தந்தால் அதை அவர்கள் படிக்கும் மேஜை மேல் வைத்து தினமும் படிக்கும் போது மனதில் அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையும்; நற்சிந்தனையும் வளர மிகவும் உதவும்.

- ஜெயந்தி நாராயணன்

சங்கீதப் பிள்ளையார்கள் மட்டுமே...

மிருதங்கம் வாசிக்கும் ஒரு பிள்ளையார்... அவரருகே தபலாவுடன் மற்றொருவர். வீணை மீட்டும் விநாயகர், வயலின் வாசிக்கும் விக்னேஸ்வரர், சுருதிப் பெட்டியுடன் கணநாதர்... என்று ஐந்து பிள்ளையார்களைத் தனியே எடுத்து வைத்திருந்தார் பாட்டி.

ஒவ்வொன்றும் சுமார் ஒன்றரையடி உயரம் ஒண்ணே காலடி அகலம்.

"ஒரு பிள்ளையார் இருநூத்தியிருபத்தஞ்சு ரூபாயாம்... அநியாயம். இதோ இங்கே கிடக்குற மண்ணைப் பிசைஞ்சு பண்ணியிருக்கே. மொத்தமாய் நூறு ரூபாய் தரேன். எடுத்து வண்டில வைய்யி..." பாட்டி வியாபாரம் பேச,

"யம்மா... தாயி... அப்படி அநியாயமாய் வவுத்துல அடிக்காதீங்கமா...!" கடைக்காரன் கெஞ்ச...

"இதெல்லாம் சுமக்க நம்ம கார் போதாது. லாரிதான் வேணும். கிளம்பும்போதே நான் சொன்னேன். ஞாபகமிருக்கா?" அர்ஜுன் கத்த...

"ஹவ் ஸ்வீட்... கொலு வைக்கும் போது மேல் படி பூராவும் பிள்ளையார் ஆர்கெஸ்ட்ரா வைக்கலாம்" என்று லாவண்யா பிள்ளையாரின் வீணையை மீட்ட...

"வீட்டிலிருக்கும் பொம்மைகளே ஒன்பது படிகளை நிறைக்கும் போது இடமில்லாத இடத்துக்கு இன்னும் அஞ்சு பிள்ளையாரா?" லல்லி விக்கித்துப் போனாள்.

"எப்படியும் அம்மா வாங்கியே தீருவாள்" என்று கிட்டு வாய் மூடி மௌனியாக நிற்க...

"இதை வாங்கினா யார் சுமக்கறதாம்?" என்று அர்ஜுன் குதிக்க...

"நீயும், நானும் சுமக்க வேண்டாண்டா. நம்ம கார் சுமக்கும். இதுக்காகத்தான் கார் செய்யுற கம்பெனிக்காரன் காருக்கு டிக்கி என்று ஒன்று வச்சிருக்கான். நீ சித்த வாயை மூடிக்கோ" என்ற சச்சுப் பாட்டி சுப்ரீம் கோர்ட் வக்கீலாய் பாயிண்டைப் பிடித்தாள்.

கடைக்காரன் பிள்ளையார்களை ஆயிரத்து சொச்சத்துக்குக் குறைத்துத் தருவதாய் இல்லை.

சச்சுப் பாட்டி அவன் கடையிலுள்ள மொத்த சரக்குமே ஆயிரம் ரூபாய் பெறாது என்று ஆணித்தரமாக அடித்துச் சொன்னாள்.

இதே ரீதியில் பேரம் கொஞ்ச நேரம் நடக்க கிட்டுவும், லல்லியும் தலையிட்டு மத்தியஸ்தம் செய்ய

"உனக்கும் வேண்டாம். எனக்கும் வேண்டாம்... என் பிள்ளை பாவம் - ஏமாளி, விலைவாசி தெரியாதவன். அவன் சொல்லிட்டானேன்னு சேர்த்துத் தரேன். திருப்தியாய் வாங்கிக்கோ. பிள்ளையார்களை வண்டியிலே ஏத்து"

என்று ஃபைனான்ஸ் மேனேஜர் மகனைக் குட்டிப் பாப்பாவாகச் சித்தரித்து விட்டுத் தாராளமாய் சில நூறுகளைக் கடைக்காரனிடம் கொடுத்து விட்டு, 'நல்ல லாபகரமான பிசினஸ்' என்ற தோரணையில் மருமகளைப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

கடைக்காரனும், அடைய மழை, மாசக் கடைசி கஜானா நிலைமை ஆகியவற்றை உத்தேசித்து பிள்ளையார்களை காருக்குக் கூட்டி வந்தான்.

டிக்கியைத் திறந்தால்...

ஹவுஸ்ஃபுல்.

குடும்பத்தினரின் இரண்டு ஏர்பேக்குகளைத் தவிர டிரைவர் முனிரத்தினம் ஒரு குடித்தனமே நடத்தத் தேவையான பொருட்களை டிக்கிக்குள் அடைத்து வைத்திருந்தார்.

"ஹி... ஹி... ரூமைக் காலி பண்ணிட்டேன் சார். புது ரூமுக்கு நாளைக்குத்தான் போகணும்."

அவன் புத்திசாலித்தனத்தை மெச்சி விட்டு பிள்ளையார்களைத் திருப்பி கடைக்கே அனுப்பி விடலாம் என்று யோசிப்பதற்குள் கடைக்காரன் திருப்பாச்சி அருவாளை லேசாக அசைத்துக் காட்ட அனைவருமே பயந்து போய் பிள்ளையார்களை ஊருக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போகும் வழிமுறைகளை ஆராய்ந்தனர்.

"ஆளுக்கொரு பிள்ளையாரை மடியில் உட்கார்த்தி வைத்துக் கொள்வோம்" கமிட்டி முடிவு செய்ய, கார் ஓட்ட வேண்டும் என்பதால் டிரைவருக்கு விலக்கு அளிக்கப்பட்டது.

கிட்டுவின் மடியை நிறைத்தனர் வீணை வித்வானும், தபலா உஸ்தாதும்.

விழுப்புரம் நெருங்கும் போது அனைவரது சென்னை கால்களும் கெஞ்சின.

"இன்னும் கொஞ்ச நேரம்தான். மெட்ராஸ்

வந்து விடும்."

பேத்திக்குத் தைரியம் கொடுத்த சச்சுப் பாட்டி மீது லாவண்யாவும், அர்ஜுனும் பாய்ந்தனர்.

"காரை நிறுத்துங்க டிரைவர். நாங்க இந்த ஆட்டத்துக்கு வரலை. பேசாம பஸ்ஸோ, லாரியோ பிடிச்சு ஊர் வந்து சேர்றோம்."

வாய் முகூர்த்தம் பலித்தது.

கார் நடுரோட்டில் நிற்க...

ஓரம்கட்டி விட்டு அனைவரும் பிள்ளையாரும் கையுமாய் புளியமரத்தடியில் இளைப்பாற...

"சாமி ஊர்வலம் வருதுடோய்... நமக்கு சுண்டல் குடுப்பாங்க டோய்..." ஆடு மேய்க்கும் சிறுவர்கள் கூடினர்.

அர்ஜுன் அவர்களை அப்புறப்படுத்துவதற்குள் முடிவு தெரிந்தது.

"மேஜர் ஃபால்ட் சார். எப்படியும் ஒர்க் ஷாப்பில் விட்டுத்தான் வேலை பார்க்கணும்."

முனிரத்தினம் அறிவித்தார்.

"அபசகுனம் மாதிரி இப்படி ஸ்வாமியை கார்ல ஏத்தமாட்டேனு இவன் சொல்லும் போதே என் மனசில் ஏதோ 'சுருக்'னு பட்டது" பாட்டி ஆரம்பிக்க...

"பாட்ஸ்... என் கோவத்தைக் கிளறாதேங்க"

"அது சரி எப்படி ஊருக்குப் போறதாம்?"

"போகும் பஸ், வேன் எதிலாவது ஏறிப் போம். பிள்ளையார்க்கூட்டத்தை கார்லேயே வச்சிடுவோம்.

"உடையாம கொண்டு சேர்க்க நான் கேரண்ட்டி தர முடியாது சார். எல்லாம் மண் பொம்மை... சரியா வைக்கோல் சுத்திக் கூட பேக்கிங் பண்ணலை. உடஞ்சிடும் சார்."

"இப்படிக் கஞ்சத்தனம் பண்ணி பாட்டி பேரம் பேசினால், கடைக்காரன் கடுப்போடு வைக்கோல் செலவை மிச்சம் பண்ணிட்டு நம்மகிட்டே தள்ளிட்டான்."

"ஆமாண்டி. நான்தான் கஞ்சம். மனசாகாதவள். உனக்குப் புத்தியிருந்தால் சரியாகப் பேக் செய்யச் சொல்வதுதானே..."

ஒரு மினி குருட்ஷேத்ர யுத்தம் ஹைரோடில் ஆரம்பமானது.

அங்கே வந்த கணேஷ் ட்ராவல்ஸ் வேன் இவர்களைச் சென்னைக்கு ஏற்றிச் செல்லும் முன்,

"பிள்ளையார் பொம்மைக்குத் தனியாக லக்கேஜ் தரணும் சார்" என்று கறந்தெடுத்து விட்டான்.

மேல்மருவத்தூர் பக்கம் ஏதோ டிராஃபிக் ஜாம்.

"போலீஸ் சோதனை போடறாங்களாம். ஏதோ சாமி சிலை திருடு போச்சாம்."

"இதோ... அங்க சிலை" யாரோ அலற.. சில நிமிடங்களில்,

"பொம்மை... வெறும் மண்ணு பொம்மை..." வண்டி நகர ஆரம்பித்தது.

சச்சுப் பாட்டி முகம் பூரணம் இல்லாத கொழுக்கட்டையாகச் சூம்பியிருந்தது.

"அங்க பிள்ளையாரும் உடையாமல் வந்தால் அங்க தேங்காய் உடைக்கிறேன்" லல்லி உரக்கப் பிரார்த்தித்தாள்.

வீடு வந்தது.

பிள்ளையார்கள் பத்திரமாக இறங்கினார்கள்.

நவராத்திரியும் வந்தது.

"மேல் படியிலே பிள்ளையார் ஆர்கெஸ்ட்ராவை அடுக்கு... நடுவிலே வீணை. இந்தப் பக்கமும் அந்தப் பக்கமும் சுருதிப் பெட்டியும், வயலினும், ஓரங்களில் தபலாவும் மிருதங்கமும்" சச்சுப் பாட்டி அனைவரையும் விரட்டினாள்.

வாசலில் சலசலப்பு...

"பாட்டீ... யாரு பாருங்க..."

"யாருப்பா? அடையாளம் சரியாகத் தெரியலே."

"அட பெரியம்மா! பாருங்க, சரியா உங்க வீட்டுகிட்ட வந்திருக்கேன். நான்தான் பொம்மை வியாபாரி சுப்பிரமணி. திருச்சி பக்கம். நீங்க கூட நம்ம கடைல பிள்ளையாரு வாங்கினீங்களே... உங்க கைராசி நல்ல யாவாரம். அதான் பட்டணத்துக்குப் பொம்மைகளைத் தூக்கியாந்துட்டேன்."

"பாட்டி, இங்கே பிள்ளையார் ஆர்கெஸ்ட்ரா இன்னும் மலிவு..." அர்ஜுன் தூபம் போட்டான்.

"இருடா... வரேன். சங்கீதப் பிள்ளையாருக்கு இணையா ஒரு நர்த்தன கணபதி வாங்கிட்டு வரேன்."

சச்சுப் பாட்டி வாசலில் முளைத்த பொம்மைக் கடைக்குப் படையெடுத்தாள்.

பூந் தொட்டியில் ரோஜாச் செடியை நடும்போது அத்துடன் இரண்டு சிறிய வெங்காயத்தையும் ஊன்றி வையுங்கள். இப்படிச் செய்தால் ரோஜாச் செடி வளரும் போது பூச்சிகள் எதுவும் அரிக்காமல் பாதுகாக்கப்படும்.

- சுசிலா பொன்னுசாமி.





ஸ்ரீ துர்கா நவராத்திரி

தருமத்தின் வடிவமான தருமரும், திருமாலின் அவதாரமான ஸ்ரீ ராமரும், தங்கள் வெற்றிக்கு நவராத்திரி விரதத்தை அனுஷ்டித்தனர். தனது மாங்கல்யம் குறையாமல் இருக்க சாவித்திரி இதைக் கடைப் பிடித்தாள். புராண புருஷர்களும் இதிகாச மணிகளும் மேன்மை பெற விளக்கேற்றி வைத்தது நவராத்திரி விரதமே!

உபாஸகர்களும் எளிய மக்களும் நவராத்திரி விரதத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறார்கள். உபாஸகர்கள் தங்கள் குரு முகமாகக் கேட்டபடி விரதங்களை அனுஷ்டித்தனர்.

அம்பிகையை வழிபட மாதங்களில் தையும், ஆடியும் மிகச் சிறந்தது. வாரங்களில் செவ்வாய், வெள்ளி உகந்தன. திதிகளிலே அஷ்டமியும் சதுர்தசியும், பௌர்ணமியும் மிக்க மேன்மையானவை. நக்ஷத்திரத்தில் உத்திர நக்ஷத்திரம் அம்பிகைக்கு ஏற்றது. ஒவ்வொரு நாளும் வரும் இரவுக் காலம் அம்பிகை பூஜைக்கே உரியது. இரவில் செய்யப்படும் எல்லாவிதமான பூஜைகளும் அன்னையைத்தான் சாரும்.



முன் நாட்களில் நவராத்திரி பூஜை - துர்கா பூஜை என்றே வழங்கப்பட்டு வந்தது. இந்த பூஜையில் ஸ்ரீ வித்யா மந்திரங்களும், உபதேச மந்திரங்களும் ஜெபம் செய்யப் பெற்று, உருஏற்றப் பெற்று ஆன்மாவை வலுவாக்கிக் கொண்டார்கள்.

இராவணனுடைய வலிமை, அவன் தவத்தினால் பெற்ற வரங்கள் இவற்றை உணர்ந்த ஸ்ரீ ராமன், அவனை வெல்லும் வழியைச் சிந்தித்து இருந்

தான். லோபா முத்திரையின் கணவரும், சித்தர்களில் மூத்தவரும், உருவத்தால் குறுகி, மந்திரத்திறனாலும், அறிவுத் தெளிவாலும் உயர்ந்தவருமான அகத்தியர் இராமரின் சிந் தனைக்கு முடிவு கட்டினார்.

அதாவது ஸ்ரீராமனுக்கு இராவணனை சம்ஹாரம் செய்யும் பூரண வலிமையைக் கொடுக்கும் 'ஸ்ரீ பஞ்ச தசாக்ஷரி' என்ற வித்யா மகா மந்திரத்தை உபதேசித்தார். அதி லிருந்து ஸ்ரீ ராமன், புரட்டாசி மாதம் சுக்ல பக்ஷபிரதமை முதல் நவமி முடிய ஒளியான ஒன்பது நாட்களிலும் ஸ்ரீதேவியைப் பூஜித்த தாகச் சொல்லப்படுகிறது. இவ்வாறு ஸ்ரீ இராமன் அன்னையை வழிபட்டு தசக்ரீ வனை சம்ஹாரம் செய்தான். ஸ்ரீ கண்ணபிரா னும் பிருந்தாவனத்தில் இவ்விதமே நவ ராத்திரி பூஜை செய்து அன்னையின் அரு ளைப் பெற்றதாகக் கூறப்படுகிறது.

முதல் மூன்று நாட்களும் தமோகுண நிறங் கொண்ட துர்காதேவியையும், சதுர்த்தி முதல் மூன்று நாட்களும், ரஜோகுண நிறங் கொண்ட திருமகள் வடிவையும், சப்தமி முதல் மூன்று நாட்கள் சத்வ குணமயமான வெண்ணிற சரஸ்வதி வடிவையும் பூஜை செய்கிறோம்.

பத்தாவது நாளில் விஜயதசமி என்று கொண்டாடுகிறோம். இந்த விஜயதசமி எப்படி வந்தது?

பஞ்ச பாண்டவர்கள் துர்யோதனாதியரி டம் தோற்றதால் நாட்டை இழந்து வாழும் நிலை ஏற்பட்டது. அவர்கள் காட்டில் மறைந்து வாழ்ந்த காலத்தில், தங்கள் ஆயு தங்களை ஒரு பெரிய வன்னி மரத்தின் பொந்தினுள் ஒளித்து வைத்திருந்தார்கள். அவர்களின் அஞ்ஞாதவாச பன்னிரெண்டு ஆண்டுக் காலத்தில் வன்னி மரம்தான் அவர் கள் ஆயுதங்களின் பாதுகாப்புப் பெட்டகம் ஆயிற்று.

அவர்கள் மறைந்து வாழும்போது, மற்ற வர்களால் தெரிந்து கொள்ளப்படாமல் இருப்பதற்கும் அக்காலத்தில் தங்கள் துன்பங் கள் தங்களைத் தாக்காமலும் இருக்க என்ன வழி என்று தேடினார்கள். வனத்தில் தவம் செய்யும் பெரும் முனிவர்களை அண்டி வணங்கினார்கள். முனிவர்கள் மன்னர் களுக்கு ஸ்ரீ துர்க்காதேவியின் புகலிடத்தைக் காட்டினார்கள்.

துன்பங்களில் இருந்து காப்பவளும், துன்பங்களை விடுவிப்பவளும் துர்க்கையே! துர்க்காதேவியை அண்டியவர்களுக்குத் துன்பத்தின் சாயல் கூடத் தொடராது; தாரித்திரியம், துக்கம், பயம் இவற்றைப் போக்கி உலகுக்கு உபகாரம் செய்பவளே துர்க்கை. இதை நன்கு அறிந்த பாண்டவர் கள் தருமரை முதலாகக் கொண்டு தேவியை வழிபட்டார்கள்.

மகரிஷிகளால் உபதேசிக்கப்பட்ட 'ஸ்ரீ துர்க்கா நக்ஷத்ரமாலிகா துதி' என்ற இருபத் தேழு ஸ்லோகங்களைக் கொண்ட துதியால் நாள்தோறும் துதித்தார்கள். இதனால், தேவியின் திருவருள் கிட்டியது. அசுவினி முதல் ரேவதி முடிய உள்ள இருபத்தேழு நக்ஷத்திர அதிதேவதைகளும், நக்ஷத்திரங் களும் இவர்களுக்கு ஆசி கூறி நன்மைகளை வழங்கத் தயாராய் நின்றன.

அஞ்ஞாத வாசம் முடிந்ததும் வன்னிமரப் பொந்தில் இருந்து தங்கள் ஆயுதங்களை எடுத்து அம்மரத்தடியில் வைத்துப் பூஜித்தார் கள். வனதுர்க்கையாகவும், எல்லாச் சங் கடங்களையும் சங்கரிப்பவளாயும், தீமை களை அடக்கி ஒடுக்கி நன்மைக்கு வெற்றி தருபவளாயும் விளங்கும் தேவியை ஒன்பது நாட்கள் வழிபட்டார்கள். தசமியில் ஆயு தங்களை எடுத்துக் கொண்டார்கள்.

விஜயம் தரும் தசமி இது என்பதாலும், விஜயனால் மிகவும் பயபக்தியுடன் பூஜிக்கப் பெற்றது என்பதாலும் இது 'விஜயதசமி' என்ற நல்ல பெயரைப் பெற்றது. இதை விஜய நவராத்திரி என்றும், வன்னி நவராத்திரி என் றும், வனதுர்க்கா நவராத்திரி என்றும் அழைப்பது வழக்கம்.

நவராத்திரியில் அமாவாசையன்று

வாசனை தூக்குதே!

வாசனை கம்மியான ஊதுவத்திகள் மீது சிறிது யூடிகோலனைத் தடவியபின் ஏற்றி வைத்தால் வீடு முழுவதும் வாசனை தூக்கும். — உஷா



பூஜையை அங்குரார்ப்பணம் செய்ய வேண்டும். அல்லது பிரதமை தினத்தன்று காலையில் ஸ்ரீ விக்னேஸ்வர பூஜையைத் துவங்கிக் கொள்வதும் உண்டு. பிரதமை முதல் ஒன்பது நாட்களும் காலையும் இரவும் தேவியைப் பூஜிக்க வேண்டும். ஹோமங்களைக் காலையிலும், அர்ச்சனை வழிபாடுகளை இரவிலும் செய்வது வழிவழி வழக்கம்.

ஒன்பது நாட்களும் 'வபனம்' (முடி நீக்குதல்) ஆகாது; மருந்துண்ணல் கூடாது. பொய் நீக்கிய வாழ்வும், அன்னை புகழ்பேசும் நாவும் கொண்டு விளங்க வேண்டும். நவராத்திரியில் ஒன்பது நாட்களும் முறையே சைலபுத்திரி, பிரும்மச் சாரிணி, சந்திர காண்டா, கூஷ்மாண்டா, ஸ்கந்த மாதா, காத்யாயனி, காலராத்ரி, மகா கௌரி, சித்திதா என்ற நவ துர்க்காவாக நவநாட்களிலும் ஒளிர் விடுகிறாள். இதனால்தான் கன்யா பூஜையில் அந்தந்த நாளுக்குரிய தேவியாக பெண் குழந்தைகளை வரித்துப் பூஜை செய்யப் பெறுகின்றது.

இரவில் பட்டினி இருத்தல் வேண்டும், ஒருசிலர் பகலெல்லாம் நோன்பு இருந்து, இரவில் அன்னையின் வழிபாடு நிறைந்த பின்னர் சிற்றுணவு கொள்வதும் உண்டு. இதுவும் ஏற்றதே! இந்த ஒன்பது நாட்களிலும் பானகமும், தேனும் நிவேதிப்பது மிகவும் அவசியம். இக்காலத்தில் வீட்டிற்கு வரும் எல்லா சுவாசினிகளையும் - ஜன்ம விரோதியாக இருந்தாலும் அன்னையாகவே பாவித்து அவர்களுக்குரிய மரியாதைகளைச் செய்தல் வேண்டும்.

முதல் மூன்று நாட்கள் துர்க்கா அஷ்டோத்ரம், சகஸ்ர நாமமும், அதற்கு அடுத்த மூன்று நாள் லக்ஷ்மி அஷ்டோத்ரம், சகஸ்ர நாமமும், அதற்கு அடுத்த மூன்று நாளில் சரஸ்வதி அஷ்டோத்ரம், சகஸ்ர நாமமும், அதற்கு அடுத்த மூன்று நாளில் சரஸ்வதி அஷ்டோத்ரம், சகஸ்ர நாமமும் ஜெபிப்பதும் அர்ச்சனை செய்வதும் சிறப்பு.

உபாஸகர்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஜெபம் செய்கிறார்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வலுப்பெறுகிறார்கள். தேவி மகாத்மிய பாராயணத்தை ஏழு பகுதிகளாகப் பிரித்தோ அல்லது முழுவதுமாகவோ இந்த நாட்களில் படிப்பவர்கள், தங்கள் குலத்தின் பாவமூட்டைகளை எரிக்கிறார்கள். எவன் ஒருவன் இந்தத் தேவி மகாத்மியம் படிக்கப்படும் இடத்தில் அமர்ந்து கேட்கிறானோ அவன் தனது பஞ்ச இந்திரியங்களினால் செய்த பாவங்களில் இருந்து விடுபடுகிறான். பணக் கவலையும், மனக்கவலையும், குலக் கவலையும் தீர 'தேவி மகாத்மியம்' சிறந்த வழி.

வாழ்க்கையின் பாதை தெரியாமல் தத்தளிக்கும்போது, இந்தத் தேவி மகாத்மியத்தை நவமியில் ஒரு தடவை படித்தால் அல்லது படிக்கச் சொல்லிக் கேட்டால் அல்லது கேட்பவனின் வாய் மூலம் சொல்லிக் கேட்டாலும் கூட அவனுக்கு நல்ல வழி கிடைக்கிறது.

நவராத்திரியில் முதல் மூன்று நாட்களில் எலுமிச்சம் பழச்சாதம், எள்ளுச்சாதம், தயிர்ச்சாதம் இவை சிறப்புடையன. அடுத்த மூன்றில் சர்க்கரை அன்னம், பால்சாதம், கற்கண்டு, வெண் பொங்கல், தேங்காய்ச் சாதம், பால்சாதம் பலன் தருவன.

முதல் மூன்று நாட்களில் செம்மை நிற, மஞ்சள் நிற, நீலவண்ண மலர்கள் சிறப்புடையன. அடுத்த மூன்று நாளில் செண்பகப்பூ, வில்வதளம், செந்தாமரை மலர், ரோஜா, கதம்பம் இவை நன்மை தருவன. அடுத்த மூன்று நாட்களில் மல்லிகை முல்லை, நீல சம்பங்கி, நந்தியாவர்த்தம், வெண் தாமரை, துளசி இவை பலன் தருவன.

— 'சன்மிஷ்டை'

சரும நோய் கட்டி, வேர்க்குரு நீங்க...

வில்வ இலையை வெய்யிலில் காயவைத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குளிக்கும் போது சிறிது எடுத்து உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளிக்க, தோல் பட்டு போல் மென்மையாக இருக்கும். வில்வப் பொடி சரும நோயை வராமல் தடுக்கும். சருமத்தை மினுமினுப்பாக்கும். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

- லலிதா முரளீதரன்.



9 மனதில் உறுதி வேண்டும்

வாஸந்தி

என்னுடைய சினேகிதி தன் தாய்க்கு எப்பவும் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை என்பது வயதில் அவர் சாகும் வரை இருந்ததாகச் சொல்லி மகிழ்வார். "என் ஆயுசுக்குள்ளே எல்லாத்தையும் பார்த்து அனுபவிச்சுட்டேன்" என்று சந்தோஷப்படுவாராம். "பெண்கள் விறகடுப்பிலே சமைச்ச காலம் போச்சு. கிராமங்களிலே கூட காஸ் அடுப்பு வந்துடுத்து. விளக்கில்லாம, மண்ணெண்ணெய் விளக்குக்கு அல்லாடினவ நான். இப்ப ஸ்விட்சைத் தட்டினா லைட்டு எரியறது. குழாயைத் திறந்தா தண்ணி(!) வருது. காலையிலே சமைச்சது சாயங்காலத்துக்குள்ளே ஊசிப் போயிடுமே, காய்கறி வாடுமே, தயிர் புளிச்சுடு மேன்னு கவலைப்படத் தேவையில்லாம ஃப்ரிஜ் வந்தாச்சு. அம்மியைக் கட்டிண்டு அழ வேண்டியதில்லே. நிமிஷத்திலே மையா மெஷின் அரைச்சுடறது பாத்தியோ? எல்லா சௌகர்யத்தையும் பார்த்துட்டேன். இன்னும் என்னடிம்மா வேணும்?'' என்று சந்தோஷப்படுவாராம்.



முன்பெல்லாம் பெண்களுக்கு நாள் முழுவதும் கொல்லையிலிருந்து வாசல் வரை வேலை இருந்து கொண்டேயிருக்கும். கிணற்றிலிருந்து நீர் இழுப்பதும் துணி துவைப்பதும் இருண்ட சமையலறையில் விறகடுப்புடன் போராடுவதுடன் கல்லுரலிலும் இயந்திரத்திலும் அம்மியிலும் அரைப்பதுமாக - அந்த அம்மாள் சந்தோஷப்பட்டது ஆச்சரியமில்லை. ஆனால் அப்படிப்பட்ட ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை இருப்பவர்களைக் காண்பதுதான் இப்போது அபூர்வமாகி விட்டது. இத்தனை சௌகர்யங்கள் இருந்தும் நம்மில் எத்தனை பேர் அதனால் நமக்குக் கிடைக்கும் அவகாசத்தை உபயோகமாகக் கழிக்கிறோம்?

ஆக்கபூர்வமான - ஆங்கிலத்தில் Positive thinking சிந்தனையே முன்னேற்றத்துக்கு வித்து. நான் சிறுமியாக இருந்தபோது இப்போது இருக்கும் சௌகர்யங்கள் ஏதும், மின்சாரத்தைத் தவிர (அதுவும் வெளிச்சத்துக்கு மட்டுமே) பெங்களூர் போன்ற பட்டிணங்களில் கூட இருந்த இல்லை. விறகடுப்பில்தான் சமையல். பெங்களூரில் விறகு எப்பவுமே அநேகமாக ஈரமாக இருக்கும். பாட்டிதான் சமைப்பார். விடிவதற்கு முன் வெந்நீர் அடுப்பைப் பற்றவைத்து, வெள்ளிக் கிழமைகளில், அதிகாலையிலேயே பெண் குழந்தைகளை எழுப்பி எண்ணெய் தேய்த்து விட்டுப் பிறகு தானும் குளித்து ஈர விறகுடன் முணுமுணுக்காமல் போராடி பள்ளிக்கு எட்டரை மணிக்குக் கிளம்ப வேண்டிய எனக்கு முழுச் சமையலையும் முடித்துச் சாப்பாடு போட்டு டிபனைக் கட்டிக் கொடுப்பாள்.

அதற்குப் பிறகு தனது பூஜை புனஸ்காரம் முடித்து எல்லாரும் சாப்பிட்டுத் தானும் சாப்பிட்ட பிறகு, படுப்பாள் என்று நினைக்கிறீர்களா? அதுதான் இல்லை. பெங்களூரில், இளவெயிலில் அமர்வது சுகமாக இருக்கும். அந்த வெய்யிலில் அமர்ந்து விகடன், கல்கி ஆகிய பத்திரிகைகளை, அரசியலிலிருந்து துணுக்கு வரை வரி விடாமல் படிப்பாள். அவற்றைப் படித்தே பட்ஜெட்டையும், தேர்தலையும்,



புதினா, கருவேப்பிலை துவையலுக்கும் பருப்பு எதுவும் வறுத்துக் கொள்ளாமல் ஊறவைத்த புளி, பச்சை (அ) சிவப்பு மிளகாய் உப்பு சேர்த்து, ஆய்ந்து எடுத்த புதினா (அ) கருவேப்பிலையை மிக்சியில் நன்றாக அரைத்து வாணலியில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய் வைத்து கடுகு, வெந்தயம் தாளித்து மஞ்சள் பொடி சிட்டிகை சேர்த்து தொக்காக சுருள கிளறி (அல்வா பதத்தில்) எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் அந்த கவை, சூப்பர் ருசியாக இருப்பதுடன் ஒரு வாரம் கெடாமலும் இருக்கும். உப்புமா, தோசை, சப்பாத்தி, மோர் சாதத்துக்கு அருமையான இணைப்பு. சாதத்தில் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். வெங்காயத்தை பொடியாக அரிந்தும் இதே முறையில் செய்யலாம். இந்த தொக்குகள் செய்த அன்று கொஞ்சம் கூடவே சாதம் வடிக்க வேண்டி வரும்.

- ஜானகி ஸ்ரீனிவாசன்.

கிரிக்கெட்டையும் பற்றிப் பேசுவாள். கதைகளைப் பற்றி விமர்சனம் செய்வாள். அதற்கெல்லாம் பிறகு தலைசாய்ப்பாளா? அதற்கெல்லாம் அவளுக்கு நேரம் இருந்த தில்லை. நான்கு ஊசி வைத்து உலன் ஸாக்ஸ் பின்னுவாள் பிறக்கப் போகிற பேரக் குழந் தைக்கு. இதெல்லாம் முடிவதற்குள் டிபன் வேளை வந்து விடும். பள்ளியிலிருந்து வரும் குழந்தைகளுக்குத் தினமும் ஏதாவது வித்தி யாசமாக டிபன் செய்வாள். இரவுக்கான சமையல் தொடரும். அது முடிந்ததும் ஆறு மணிக்குக் கதாகாலட்சேபம் கேட்கப் போய் விடுவாள். இரவு திரும்பி வந்து சீதைக்கு இழைக்கப்பட்ட அநீதிக்காக வால்மீகியை யும் ராமரையும் கிழிகிழியென்று கிழிப்பாள்.

என்னுடைய பாட்டி, அம்மா போன்ற அந்தத் தலைமுறை பெண்கள், எத்தனையோ அசௌகர்யங்களுக்கு மத்தியில் வாழ்ந்தா லும் முழுமையாக வாழ்ந்ததாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. இப்போது நமக்கு மைக்ரோ வேவ் ஓவன் முதற்கொண்டு வந்து விட்டது. வாழ்க்கை சௌகர்யத்துக்கான உபகரணங் கள் எல்லாம் வேலைக்குப் போகும் பெண் களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்பதில் சந்தேக மில்லை.

புத்திசாலியான திறமைசாலிப் பெண்கள், மிக சாமர்த்தியமாக அந்த சௌகர்யங் களைத் தமக்கு அதிகபட்ச லாபம் கிடைக் கும்படி உபயோகித்துக் கொள்வார்கள். புத்த கம் படிக்க, குழந்தைகளின் படிப்பைக் கவ னிக்க, அவர்களுடன் நேரம் கழிக்க, வீட்டை அலங்கரிக்க, பாட்டோ வேறு ஏதாவது ஒரு கலையையோ பின்தொடர என்று நேரத் தைச் சேமித்துச் செலவழிப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

ஆனால் பல பெண்களை இந்தச் சௌ கர்யங்கள் சோம்பேறிகளாக்கி விட்டதாகத் தோன்றுகிறது. அதிலும் பெண்களுக்கு டி.வி. பார்க்கும் மோகம் இருந்து விட்டால் அனர்த்தமோ அனர்த்தம்தான். காலை 11 மணிக்கு ஆரம்பித்து இரவு பதினோரு மணி வரை ஒன்று மாற்றி ஒன்று என்று தமிழகத் தில் அதிகபட்சமாக சானல்கள் இருக்கும் புண்ணியத்தில் ஏதாவது ஒரு மெகா தொடர் அவர்களின் கவனத்தைச் சுண்டியிழுக்கிறது.

பெண்கள் எழுச்சி மாநாடு ஒன்றில் நான் பேசச் சென்ற போது நிறைய ஆண்கள் வந்திருந்தது எனக்கு மிகவும் மனநிறைவைத் தந்தது. பிறகுதான் புரிந்தது அவர்கள் எதற்கு வந்தார்கள் என்று. என் பேச்சு முடிந்ததும் ஒருவர் எழுந்தார். முப்பது முப்பத்தி ஐந்து வயதுதான் இருக்கும். அவர் பேசும் போது முகம் கோபத்தில் பளபளத்தது. உதடுகள் துடித்தன. உணர்ச்சிவசப்பட்ட வார்த்தை கள் வெளியில் வரத் தடுமாறின.

"பெண் உரிமை பெண் உரிமைங்கறீங்க. உங்களுக்கெல்லாம் இடம் குடுத்து குடுத்து, குடும்பமெல்லாம் நாசமாயிட்டு வருது" என்றார்.

தொடர்ந்து, "எனக்குக் கல்யாணமாகி பத்து வருஷமாகுது. இரண்டு குழந்தைங்க. என் வொய்ஃப் நேரத்துக்குச் சோறாக்கற தில்லே, குழந்தைகளைக் கவனிக்கிறதில்லே, என் தேவைகளை நானேதான் கவனிச்சுக் கறேன். அவ எப்பப் பார்த்தாலும் டி.வி. முன் னால உக்காந்திருக்கா. வீட்டிலே சாமானும்

அருள்மிகு முல்லைவன நாதசுவாமி திருக்கோயில் கர்ப்பரட்சாம்பிகை சன்னதி

திருக்கருகாவூர், பாபநாசம் வட்டம், தஞ்சாவூர் மாவட்டம் - 614 302.

நவராத்திரி இலட்சார்ச்சனை



நிகழும் விஷு ஆண்டு புரட்டாசித் திங்கள் 20-ம் நாள் ஞாயிற்றுக் கிழமை முதல் 30-ம் நாள் புதன் கிழமை முடிய (6.10.2002 முதல் 16.10.2002 முடிய)

நிகழ்த்திட ரூ.100/- (ரூபாய் நூறு மட்டும்) மணியார்டர் மூலம் / நேரில் செலுத்தலாம்.

பெயர், நட்சத்திரம் இவற்றுடன் 'இலட்சார்ச்சனைக்கு' என்று குறிப்பிட்டு நிர்வாக அதிகாரிக்கு அனுப்பவும்.

இதில் பங்கு பெறுவோர்க்கு அம்பாள் படம் பொறித்த வெள்ளி டாலர் பிரசாதமாக வழங்கப்படும்.

எஸ். ராசப்பா BA,
செயல் அலுவலர்

எஸ். ஜெயராமன் MABL,
தக்கார் / உதவி ஆணையர்.

Ph: 04374 - 573423

துணியும் இறைஞ்சபடி இருக்கு. இதையெல்லாம் யாரு செய்வான்னு கேட்டா தினமும் சண்டைதான். என்னாலே என் மனைவியைத் திருத்த முடியலை. வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போச்சு. நினைச்சபடி துப்பு கெட்டத்தனமா இருக்கறதுதான் பெண் சுதந்திரமா?"

ஒரு மாணவன் தன் ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்தினான். "எனக்கு டெஸ்ட் இருக்கு, படிக்கணும்னு சொன்னாலும் எங்கம்மா டீ.வி.யை அணைக்கறதில்லே. இந்த அங்கிள் சொல்றது சரிதான். டிபன் கூட பாதி நாள் எனக்கு பிரெட்டும் ஜாமும்தான் கிடைக்குது."

அவர்களது கோபமும் குற்றச்சாட்டும் மிகைப்படுத்தப்பட்டதல்ல என்று எனக்குப் புரிந்தது. அங்கு வந்திருந்த அத்தனை ஆண்களும் இதே புகாரைச் சொன்னதால் அது பொய்யாக இருக்க முடியாது. இதுதான் பெண் உரிமையா, பெண் சுதந்திரமா என்று அவர்கள் கேட்ட போது எனக்குச் சிரிப்பு வந்தது. அந்த வார்த்தைகள் எத்தனை கொச்சைப்படுதப்பட்டு விட்டன என்று ஆயாசமேற்பட்டது.

சுதந்திரம் என்பது பொறுப்புக்களோடு வருவது. கடமைகளை உணர்ந்திருந்தால் தான் உரிமை கோர முடியும். இல்லாவிட்டால் சுதந்திரத்துக்கும் உரிமைகளுக்கும் மதிப்பில்லை. இது சுதந்திர நாடு, நாம் பிரஜா உரிமை கொண்டவர்கள். ஆனால் சில ஒழுங்குமுறைக்கு உட்பட்டே நடக்க வேண்டும்.

அதுபோலத்தான், வீடு, குடும்பம் என்பதும். இல்லமும் குடும்பமும் ஒழுங்காக இருக்க வேண்டுமானால், குடும்பத் தலைவியும் தலைவனும் தங்கள் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்தால்தான் அடுத்த தலைமுறை ஒழுங்காக வளரும். நல்ல பிரஜைகளாக இருப்பார்கள்.

பல பெண்கள் செய்திகள் வரும் போது வேறு சானலுக்குத் திருப்புவார்கள். உலக, உள்நாட்டு நடப்புகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதில் பெண்கள் சிறிதேனும் நாட்டம் கொள்வார்களானால் அவர்களுடைய பார்வையும் சிந்தனையும் மாறும். மெகா தொடர்கள் பார்ப்பதில் ஆர்வம் குறையும். நம்மை விட துர்பாக்யசாலிகள் லட்சக்கணக்கில் நம்மைச் சுற்றி இருக்கிறார்கள். ஏதேனும் ஒரு வகையில் சின்ன அளவிலாவது நமது சமூகத்துக்கு உதவி செய்தோமானால், சுற்றுப்புறச் சூழலே மாறி விடும். வீட்டில் இருப்பவர்கள். ஏகமாய் நேரம் உள்ளவர்கள் கொஞ்சம் மனது வைத்தால், நேரத்தை வீணாக்கக் கூடாது என்று உறுதிபூண்டால், ஒரு சமூக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சக்தியாக மாற முடியும்.

நான் மிக உறுதியாக நம்புகிறேன். இந்தச் சமூகத்தில் மாபெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் சக்தி பெண்களாகிய நம் கையில் இருக்கிறது. அந்த மாற்றத்தால் லாபம் பெறப் போவது பெண்களே என்பதால், விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் ஆக்கபூர்வமாக அவர்கள் சிந்திக்க வேண்டியது மிக அவசியம். ஆனால் சமூகம் மாற வேண்டுமானால் நாம் மாற வேண்டும். எப்பொழுது ஒரு பெண் மற்றவர்களின் துன்பத்தை உணர்கிறாளோ, மற்ற பெண்களுக்காகச் சிந்திக்கிறாளோ, அப்பொழுதுதான் தனது மனத் தளைகளிலிருந்து விடுபடுவாள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

(தொடரும்)

கேரட் அல்வாவை பால் சேர்த்துச் செய்வதை விட, தேங்காய்ப் பால் விட்டு செய்து பாருங்கள். இதற்கு நெய் விட வேண்டிய அவசியமில்லை. கேரட் அல்வா, பிரமாதமான ருசியுடன், கலரும் நன்றாக இருக்கும். இதே போன்று சேமியா பாயசம், அவல் பாயசம், ஜவ்வரிசி பாயசமும், தேங்காய்ப் பால் விட்டுச் செய்தால், நல்ல வாசனையாகவும், நல்ல சுவையாகவும் இருக்கும்.

- ஊட்டி லக்ஷ்மி.



ரஜதாஞ்சலி





எங்களது வெள்ளி உலகிலிருந்து உங்களின் பார்வைக்கு...

★ நாட்டிய நகைகள் ★ ஏற்றுமதியாகும் வெள்ளி ஆபரணங்கள்

★ அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள் ★ ஆண்டிக் ஃபினிஷ் நகைகள்

★ கால் கொலுசுகள் ★ சிறிய, அரிய வெள்ளி வெகுமதிப் பொருட்கள்

★ திருக்கோவில்களுக்கும், வீட்டு வழிபாட்டுக்குமான
வெள்ளியிலான பூஜைப் பொருட்கள்

★ தங்க விளக்குகள் ★ தங்கத்திலான பூஜைப் பொருட்கள்

★ பண்டைய வடிவ நூதன ஆபரணங்கள்

என்றும் உங்களுடன், உங்களுக்காக...

சுக்ரா ஜுவல்லரி

ஆசியாவின் மிகப் பெரிய வெள்ளி நகை ஷோரூம்

42, வடக்கு மாட வீதி, மைலாப்பூர், சென்னை - 4.

Tel: 044 - 4940699,4951195,4610193 Fax : 044 - 4935232

Website http://www.sukra.com E-mail : sukra@md3.vsnl.net.in

Working Hours : 10.00am to 1.30pm & 3.30pm to 8.00pm ஞாயிறு விடுமுறை

சுவாரஸ்யத்திற்குப் பஞ்சமில்லை!

வயது ஆன பெரியவர்கள் பாசத்தையும் அங்கீகாரத்தையும் மட்டுமே நம்மிடம் எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதையும், அது கிடைக்காமல் அவர்கள் படும் வேதனையையும் 'சப்தம் கேட்காத மனசு' கட்டுரை நெகிழ்வுடன் விளக்கியது!
பொன்மலை, ஹிமயா.

பலரும் தங்கள் குழந்தைகளையும் அம்மாவையும் கூறியுள்ளதைப் படித்த போது யார் அம்மா, யார் குழந்தையென கண்டறிவதில் சிரமம் ஏற்பட்டது. அவர்களது உள்ளங்கள் அகமகிழ்ந்தது மட்டுமல்ல, நாங்களும் அகமகிழ்ந்தோம்!
வெற்றிபாலங்குளம்,
சுப்பாயி முத்தையா.

'நட்பு வட்டம்' பகுதியில் வாசகிகள் தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இன்னல்கள், அதற்கான ஆலோசனைகளைக் கேட்டு எழுதும் போது ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் அவர்கள் வழங்கும் யோசனை இணக்கமாகவும், ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதாகவும் உள்ளது. பல தீர்வுகள், ஏனையோர்களுக்கும் பொருந்துவதாகவும் கூட உள்ளது. இப்படிப்பட்ட சேவை வாசகர்களுக்குத் தேவைதான்.
சென்னை, பி. ரம்யா.

அப்துல்கலாம் என்ற அந்த மாமனிதரைப் பற்றி வெளிவரும் செய்திகளெல்லாம் சுவாரஸ்யத்திற்குப் பஞ்சமில்லை என்பது மட்டுமல்லாது, அவரைப் பற்றிய ஒவ்வொரு செய்தியிலும் மானிட வாழ்விற்கு இன்றியமையாததொரு பாடம் இருக்கும் என்பதை மீண்டும் நிரூபித்திருந்தது, அப்துல்கலாம்காம் இணையதளத்திலிருந்து தமிழாக்கம் செய்யப்பட்டிருந்த உள்ளுயிர்ப்பு என்ற கட்டுரை.
தோட்டக்குறிச்சி, இரா. வளையாபதி.

லலிதா வரதராஜனின் 'விசுவாசம்' சிறுகதை என் மனதை மிகவும் தொட்டது. அதில் கூறியது போல் நாம் ஒருவர் செய்யும் காரியத்தில் நல்லது மாத்திரம் பார்க்க வேண்டும். குற்றம் கண்டுபிடிக்கும் செய்கையைச் செய்யக் கூடாது.
பெங்களூர், மகாலக்ஷ்மி பிள்ளை.

'அம்மாவென அகமகிழ்ந்தேன்' சிறப்பிதழில் பிரபலங்களை மட்டுமின்றி அனைத்துத் தரப்பினரிடமும் கருத்துக் கேட்டு படிப்பினையாக எல்லோருக்கும் அமையும் வகையில் வெளியிட்டு மங்கையர் மலர் சாதனை படைத்து விட்டது என்றால் மிகையில்லை. ஆர். பட்டம்மாள் மகன் போன்று எல்லோர் குடும்பத்திலும் ஒரு மகன் பிறந்து கோபத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க மாட்டானா என்ற எண்ணத்தைத் தகப்பன் சாமி ஏற்படுத்திபது என்றால் மிகையில்லை.
பாளையங்கோட்டை,
அம்பூரணி ச. நாராயணன்.

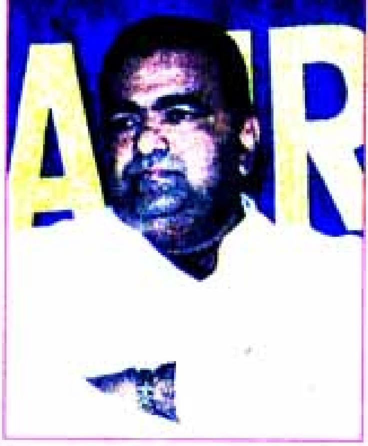
'விளக்கேற்ற வா' - அன்னம் சிறுகதை உள்ளத்தைத் தொட்டு விட்டது. மறுமணம் என்பதே பிள்ளை மருமகளைச் சரியாகட் புரிந்து கொள்ளாமல் முடிவெடுப்பதுதான் என்பதையும் இரு மனங்களின் ஏக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டால் விவாகரத்துக்கே இடமில்லை என்பதையும் பலரும் உணரும் வண்ணம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.
சென்னை, ராஜி குருசுவாமி.

என் மகன் ராகுலைப் பற்றி வந்தது கண்டு பெருமகிழ்ச்சி அடைந்தேன். என் குழந்தைக்குச் சிறந்த தேசிய விருது கிடைத்த அளவிற்கு சந்தோஷம் கொண்டேன். இது எனக்குத் தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்குப் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.
ராசிபுரம், கே. சாந்தி.

சில வார்த்தைகளில் 'இன்னுமா இந்த நிலை?' சுவ-டீசிங் கொடுமை மனதைச் சுட்டது. அதுவும் கடைசி பாராவில் 'பெண்ணை உடலாகப் பார்க்காமல் சகதோழியாகப் பார்க்கும் கண்ணோட்டத்தை ஆண்கள் வளர்த்துக் கொள்ளும் காலம் வர வேண்டும். வரவில்லையென்றால் வரவழைக்க வேண்டிய பொறுப்பு அரசாங்கத்திடம் இருக்கிறது' - மனதைத் தொடுகிறது.
மும்பை, ஆர். மீனலதா

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

அட்டை வண்ணப்படம் : டி.சி. நாகேஷ்



• சதானந்தமய்யா

அசுரவேகத்தில் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் உலகில் பெண்களுக்கு எத்தனை கைகள் இருந்தாலும் போதாது. 'பண்டிகைகள் என்றால் பெண்களுக்கு அதிக வேலைதான்' என்ற முணுமுணுப்பும் எழுகிறது. உணவுப் பொருள் விற்பனையாளர்களும் நிறைய மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்து பெண்களுக்கு உதவ முன்வந்திருக்கிறார்கள்தான்.

தண்ணீரில் கொதிக்க

நமக்கு மிகவும் அறிமுகமான எம்.டி.ஆர். நிறுவன உரிமையாளர் திரு. சதானந்தமய்யாவும் இவ்வகையில் நிறைய ஆராய்ச்சிகள் செய்து கொண்டு இருக்கிறார். சில ஆண்டுகளுக்கு முன் அவரிடம் பேசிக் கொண்டு இருந்த போது,

"ஒரு குழந்தை கூட சமைத்து விடுவது போல சுலபமான ஒன்றைப் பரிசோதித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். 'ரெடி டு ஈட்' என்ற பெயரில் முயற்சி செய்கிறோம். ஒரு பாக்கெட்டை எடுத்து கொதிக்கும் நீரில் ஐந்து நிமிடம் போட்டுப் பிரித்தால் உணவுப் பொருள் சாப்பிடத் தயாராக இருக்க வேண்டும். கிச்சடி, பொங்கல் என முயற்சிக்கிறோம்" என்று தன் பரிசோதனைகளையும் காண்பித்தார்.

இந்தப் பரிசோதனை வெற்றியடைந்தால் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு எவ்வளவு சௌகர்யமாக இருக்கும் என நினைத்துக் கொண்டேன். அவருடைய இடைவிடாத முயற்சி வெற்றியடைந்தே விட்டது. கிச்சடி, பொங்கல் மட்டுமல்லாமல் பட்டர் பன்னீர், கிரேவி என்று நிறைய ஐட்டங்களைக் கொண்டு வந்து விட்டார். அட்டைப் பெட்டியை நீக்கி உள்பாக்கெட்டை ஐந்து நிமிடம் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டுப் பிரித்தால் சுவையான சைட் டிஷ் ரெடி! ஒரு கஷ்டமும் பட வேண்டாம்.



• மிளகாய்ப் பொடி இடிக்கப்படுகிறது



• புட்டிங் டெமான்ஸ்ட்ரேஷன்

இவருடைய புகழ்பெற்ற ரவா இட்லி, ரவா தோசையோடு இந்த 'ரெடி டு ஈட்' ஐட்டங்களும் அமர்க்களமாகத் தயாராகிக் கொண்டு வருகின்றன.

"எம்.டி.ஆர். என்பது நாங்கள் கட்டிக் காத்து வரும் பெயர். ஆனால் காலம் மாற மாற நாமும் அதற்கேற்ப வளரும் போதுதான் எந்த வியாபாரமும் நிலைக்கும் இல்லையா? நவீன யுகப் பெண்களுக்கு அடுப்படி என்பது ஒரு தொந்தரவான அம்சமாக இருக்கக் கூடாது. அதே போல குழந்தைகளும் ஹோட்டலில் ருசிக்கும்

விதவிதமான உணவுகளைப் போல வீட்டிலும் கேட்கிறார்கள். நேரத்தோடு போட்டிப் போட்டு ஓடும் பெண்களுக்கு இதற்கெல்லாம் எங்கே நேரம் இருக்கிறது?

''இதையெல்லாம் யோசித்துத்தான் என்னுடைய முயற்சியை ஆரம்பித்தேன். அதிலே நூறு சதவிகிதம் வெற்றியும் கிடைத்து விட்டது. அதே சமயம் உணவுப் பண்டங்கள் என்பதால் சுத்தம், சுகாதாரம் என்பது எவ்வளவு கடுமையாகக் காக்கப்பட வேண்டும் என்பது உங்களுக்கே தெரியும். எங்களுடைய தொழிற்



• முறுக்குப் பிழிகிறார்...

வைத்தால்



வந்து கலந்து கொள்கிறார்களாம்.

''இதெல்லாம் பெங்களூருக்குத்தானா? எங்கள் ஊர்ப் பக்கமும் கொஞ்சம் வரலாமே'' என்றோம்.

''ஆமாம். சென்னையில் இது போலச் செய்ய வேண்டும் என்று திட்டமிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். சரி, இன்னொரு சுவாரஸ்யமான பரிசோதனையையும் பாருங்களேன்...'' என்று தொழிற்சாலைக்குள் அழைத்துச் சென்று காட்டினார்.

கோதுமை மாவு மிஷினால் பதமாகப் பிசையப்பட்டு, பிறகு அழகிய வட்டங்களில் சப்பாத்திகளாகிச் சூடான அடுப்பு வழியே செல்லும்போதே சுடப்பட்டு, எண்ணெய்த் துளிகள் ஸ்ப்ரேயர் மூலம் சூட்டோடுத் தடவப்பட்டு அழகாக 'பேக்' ஆகிறது. இந்தச் சப்பாத்தியும் 'ரெடி டு ஈட்'! தொட்டுப் பார்த்தால் அவ்வளவு

சாப்பாடு ரெடி!

சாலையை அப்படித்தான் அமைத்திருக்கிறோம். அதற்கென பரிசோதனை நிலையங்கள். இப்படி எங்களுக்கு நாங்களே தரக் கட்டுப்பாடுகளைக் கடுமையாக அமைத்துக் கொண்டுள்ளோம்'' என்று புன்னகைக்கிறார் சதானந்தமய்யா.

இவர்கள் புதிதாக பெங்களூரில் அமைத்துள்ள 'நம்ம எம்.டி.ஆர்' கடைகளில் தினமும் மாலையில் டெமான்ஸ்ட்ரேஷன் நடக்கிறது. சுடச்சுட முறுக்கு, புட்டிங் என செய்து காட்டி அசத்துகிறார்கள். பெண்களும் ஆர்வமாக

'மெத்'தென்று இருக்கிறது.

''இது பரிசோதனை முடிந்து 100% வெற்றிகரமாக வரும் என்று எங்களுக்குத் தெரிந்து விட்டால் அடுத்த 'ஷூட்' இதுதான்'' என்றார்.

இனிமேல் அடுப்பும், கொதிக்க வைக்கத் தண்ணீரும் இருந்து விட்டால் போதும் போலிருக்கிறது. வகைவகையான உணவுகள் சாப்பிட்டு விடலாம். காலம் ரொம்ப வேகமாகத்தான் போகிறது.

— பவித்ரா

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 4344442, 4327764 TUESDAY HOLIDAY

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் P.R. ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ராசி	ராசிக்கல்		வெள்ளி மோதிரம் விலை
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT	400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் -	5 CENT	2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை -	20 CENT	400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT	400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT	400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் -	1 CARAT	400/-
	கனகபுஷ்பராகம் -	½ CARAT	1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT	400/-

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் மூலம் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-
M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

கடகராசி - முத்து * சிம்மராசி - மாணிக்கம் * தனுசு ராசி, மீனராசி - புஷ்பராகம் * மகரராசி, கும்பராசி - நீலம் *

குறிப்பு : தினசரி காலை ராஜ் டீவியில் 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியை பார்க்கவும்

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● Thenkalai, Athreya, Bachelor, Utthirattathi, 47 yrs, 5'8", good looking, graduate, own business, decent income, seeks Iyer/Iyengar girl below 42 yrs. Apply with horoscope Box No. 18925

● Ashtasahasram, Kowsikam, Rohini, Bachelor 46, Physics graduate, unemployed. Permanent monthly income Rs. 10000 +/-, seeks unemployed, spinsters age group 36-38, preferably graduate. Subsect acceptable, Horoscope must. Box No. 18926

● ஸ்ரீ வத்ஸம், பூரம், வடமாள், 34, BE, MNC, Asst Mgr, 15000/-, சொந்த வீடு, கால் சற்று ஊனம். லட்சணமான படித்த வேலைக்கு செல்லும்/ செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 2444534. பெட்டி எண். 18927

● பிரகசரணம், கௌண்டின்யம், சித்திரை, 29, 11000, குஜராத்தில் தனியார் கம்பெனி, பட்டதாரி பெண் தேவை. வேலை அவசியமில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 04333-372381. பெட்டி எண். 18928

● பிரகசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், 33, 5000/-, சென்னையில் தனியார் கம்பெனி, வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 04333-372381. பெட்டி எண். 18929

● Iyer, Vadamal, Kousika, Avittam, Salary Rs.11000.00 p.m, Oct 1967, Post graduate, Top Level Executive, Limited Concern, Chennai, seeks girl preferably employed from simple respectable family, sub-sect acceptable. Box No. 18930

● Alliance invited from parents of Kannada, Madhwa, Brahmin, Graduate girls for Equivalent. Bharadwaja Boy 28/ 169/ BE. On deputation in UK. Please reply with horoscope. E.Mail:raghu73k@yahoo.com. Replies to Box No. 18931

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, பூரட்டாதி, 29, 5'8", B.E, M.B.A, 50,000, டில்லியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு அழகான, படித்த, வேலைக்குப் போகாத, செவ்வாய் தோஷமுள்ள, குடும்ப பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன். 0253-460179. பெட்டி எண். 18932

● சைவப்பிள்ளை, அஸ்வினி (செவ்வாய் தோஷம்), 34/175, DCE, சொந்த தொழில் புரியும் வரனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 18933

● ஐயங்கார் (வடகலை), காச்யப கோத்ரம், பரணி, 39/163/7000/- (pvt). காது கேட்காத, வாய் பேச முடியாத வரனுக்கு அன்பாக நடந்து கொள்ளக் கூடிய மணமகள் தேவை. சொந்தமாக வீடு உள்ளது. உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண். 18934

● Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Poorattadhi (2), 38 Y, 5'6", Medium Complexion B.Com working as Accountant cum typist. A.P. Medical Corporation, Hyderabad seeks non-kousikam graduate, good looking bride employed Hyderabad 33-36Y, Ist marriage only from decent family, send horoscope to Box No. 18935

● Iyer, Vadamal, Bharadwaj, (B.Sc)/35/5'8", Clerk, Bank, Tamilnadu, Legal Divorcee (Short-lived), no maintainance to Ex-wife/child. Gothram/sub-sect no bar. Send horoscope and family particulars. Box No. 18937

● Iyer, vadamal, Naithruva Kashyaba, Rohini, M.Com, PGDCA, 34 yrs, 7000/-, TVS Finance Service Ltd, Chennai. Clean habits, medium complexion, requires home loving, domestically well trained, good looking, unemployed graduate girl. Box No. 18938

● Vadakalai, Bharani, Kousiga Gothiram, Age 33, 5'5", Business, 15000/-p.m, needs Iyengar (Subsect no bar), Graduate girl, simple marriage. Box No. 18939

● Vadamal, Kasyapa, Poorattadhi, 33, 165, 10000 + Iyer boy, B.Com, Accountant, Multinational Co, has property, seeks alliance good looking girl, preferably employed, No dowry required, please send horoscope to Box No. 18940

● தமிழ் ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கேட்டை - 4, 28, 165, MCA, 25000, Sr.System Analyst, Software Co, Chennai, சிவப்பான பையனுக்கு குடும்ப பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண். 18941

● Wanted suitable Iyer bride (preferably employed) for Keralite Graduate Boy, 37 in reputed concern, 9800/-, Kasyapa, Hastham, Vadama, 169, clean habits, Suddha Jathakam, Reply with complete Biodata. Box No. 18942

● நாயுடு, 43, B.Com, Dev. Officer, National Insurance மணமகனுக்கு தகுதியுள்ள (உட்பிரிவு சம்மதம்), மணமகள் தேவை. பெட்டி எண். 18943

● Iyer, Vadama, Srivathsa Gothram, Uttiram, 33 years, 169 cm, M.Com, AICWA, Working in reputed Public Limited Company at Trichy, Rs.7000 + perks, seek

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

suitable bride. Subsect no bar. No demands, simple marriage. Ph: 043-435021. Box No. 18944

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அஸ்வினி, 35, 5'11", B.Com, DCA, இன்டர்நேஷனல் மீடியா கன்சல்டன்ட், Rs. 12,000/-p.m, தகுந்த மணமகள் தேவை. போன்: 044-2326262 பெட்டி எண். 18945

● அய்யர், பிரஹசரணம், காசியப, உத்திராடம் 4. 28, 5'11". (MA), DCA, 6500/-, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்குப் பட்டப்படிப்பு படித்த தனியார்/ அரசு நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் தகுந்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண். 18946

● மாத்வா, கன்னட பிராமின், (ஹரித்ஸ) 36 வயது, தனியார் கம்பெனி, டெக்னிஷியன், 5500, I.T.I & S.S.L.C சுமார் 6 அடி, சென்னையில் வேலைக்கு போகும் பெண் தேவை. போன்: 6441125. தேசிஷ்தாவும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண். 18947

● Iyer, Asthasasthram, Srivatsa, Avittam, Widower, 50/183, self employed having adult daughter seeks tall, fair, good looking educated, suitable bride any subsect. Divorcee, Widow without encumbrances acceptable. Send Biodata, horoscope. Box No.18948

● Telugu, Brahmin, Velnadu, Koundinya, Tiruvonam, 37/174, M.Com, AICWA, ACS, Top executive in a reputed company at Tirunelveli, Rs. 18000 p.m, seeks suitable bride. Reply with horoscope. Box No. 18949

● Vadamal, Athreyam, Swathi, 28/5'9"/10000/- B.Sc (Chem), P.G Dip in Leather processing, own house seeks graduate, good looking, homely girl. Ph: 044-2481710. Box No. 18950

● Hindu, Krithigai, Age 26, 165 cm, B.E (ECE) Rs. 30,000 p.m, Chennai, (Son of intercaste married parents) seeks educated, fair bride F.C/B.C acceptable. Send details & horoscope. Box No. 18951

● Employed, qualified Iyer girl for Iyer, Brahacharanam boy, Moudhgalya, Krithigai, 29, 169, 16000, Area Manager in Pvt, Pharma Company. Box No. 18952

● Suitable graduate employed/unemployed bride for Iyer, Sozhiya, Radhidhra gothram, D.O.B 1973, D.C Tech, B.B.A, (MBA), Working in a Private Ltd Company. Sub - sect o.k. Contact Phone: (04322)-471422, (0491)-544265. Box No. 18953

● Iyer, Ashtasahasram, Bharadwajam, Aswathi, 27, 178, 15000, D.M.E, Own Business in Chennai, seeks suitable alliance. Subsect no bar. Reply with family details and horoscope to Box No. 18954

● Telugu, Mulakanadu, Parasara, Very handsome Boy, 32, 5'11", Pooram, 7000, Post Graduate, Programmer, Private Company, Delhi seeks alliance from Graduate, fair good looking. Decently employed girl. Subsect acceptable. Box No. 18955

● Iyer, Vadamal, Koundinya, Kettai, 45, B.Sc, State Govt Officer Chennai, Rs. 12000, Innocent legal Divorcee marriage un-consumated, Own house, seeks middle class, employed/unemployed well domestically trained girl. Send horoscope. Box No. 18956

● Wanted Vadama, Non-kousika, Graduate, fair homely slim girl for professionally, qualified, well employed in private concern in Chennai, earning 30,000 foreign returned doctorate groom 32, 167 cm, Ph: 04144-223224. Box No. 18957

● Iyer, Vadamal, Kowsikam, Aswathi, Handsome, 42, 5'8", S.S.L.C, Own Business and Prohitham, 10000/-, seeks poor/homely girl. Subsect no bar. Early simple decent marrige, (044) 4332352 or (04634) 452360. Box No. 18958

● Wanted Vadama bride for Athreya, Nationalised Bank Clerk, M.A, 5'11", 7000Rs, Poorattathi, Reply Box No. 18959

● நாயுடு, வயது 35, 172, B.E, 15000/-, அரசுப்பணி, திருச்சியைச் சார்ந்தவருக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/ வேலைக்கு செல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண். 18960

● Iyer, Brahacharanam, Kaundinya, Mrigasirsham, 31/ 173/ 11000, Handsome, M.Sc, AIII, LIC Higher Grade Assistant, seeks educated home-loving girl from respectable family. Ph: (0452)- 562854. Box No. 18961

● Alliance invited from suitable girl for Vadamal, Kousikam, Uthirattathi, S.S.L.C, 5'9", 42, bank employed clerk, Palakkad Iyer Boy. Box No. 18962

● Iyer, Brahacharnam, Goundinyam, Poorattathi-I, M.Sc, Comp. Sc, 28/180 cm, Rs. 6 Lakhs P.A, Senior Software Engineer, working in New Delhi, Clean habits. Seeks homely P.G with Computer from good family. Box No. 18963

● பிராமின், வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்ரம், மிருகசீரிஷம் நட்சத்திரம், வயது 37, 5'8", தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ.7000/-, சம்பளம், வரனுக்கு ஏற்ற மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண். 18964.

● வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆயில்யம் 4-ம் பாதம், பிஎஸ்ஸி, 39/5'6", ரூ. 12000/-, இன்சூரன்ஸ் கம்பெனி, சென்னையில் வேலையில் உள்ள வரனுக்கு, வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரி, வடமாள் இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. போன்: 4803598. பெட்டி எண். 18965

● Iyer, Bragacharanam, Shadamarshanam, Rohini, 29 years, 6'3", B.Sc Maths, Working as International Marketing Manager in Burma seeks fair, goodlooking, graduate, home loving girl. Immediate marriage. Send horoscope. Ph: 4480413. Box No. 18966

● Iyer, Vadamal, Kousigam, Ayilyam-3, 35, 5'8", Only son, M.A. M.Phil. B.Ed, P.G Asst, Matriculation school, Rs.6500 +, Own house. Sukra, Raghu in 2, Chevvai, Kethu in 8th place. seeks suitable girl. Box No. 18967

● ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்ய, பூசம், 5'9", 37, +2, D.A.E: 4650 + add T.V.S. மதுரையில் நிரந்தர வேலை

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/11/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

7ல் ராகு; குரு உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 0452:642676. பெட்டி எண்: 18968

● Bruhatcharanam, Bharatwajam, Uthiram IV, 41/158/10000, Own Business, Mumbai seeks employed girl. Clean habits, Good family, Simple Marriage, Handicapped Girls also considered. Subsects acceptable. Send horoscope. e.mail: Premrviyer@rediffmail.com. Box No. 18969

● வடமாள், வாதூலம், உத்திரட்டாதி, 165, 1975, B.Sc, MNC, Software, Bangalore, 25000/- சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு அழகான நல்ல குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 18970

● வடமாள், தமிழ் அய்யர், ஹரித கோத்ரம், திருவோணம், 34 வயது, 170 செ.மீ உயரம், D.M.R.E, Rs.7000/-, கோவையில் தனியார் பணிபுரியும் வரனுக்கு, படித்த வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 18971.

● 29, சித்திரை, வடமாள், நைத்ருப காஸ்ய கோத்ரம், 5'3", பிசினஸ், வருமானம் 10000/- மாதம், சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 18972

● Vadama, Athreya, Pooram, June 1971, 165 cm, M.E, M.B.A, Managing Director, Own Construction Company, legal divorcee, without encumberance, seeks well qualified, Iyer girls (divorcee excuse). Box No. 18973

● தஞ்சாவூர், தமிழ் ஐயர், வடமாள், பௌரு குத்ஸ திருவோணம், 32/170, பி.காம் பட்டதாரி, மாதம் ரூ.12000/-, சென்னை தனியார் நிறுவனம் (MNC) ல் சேல்ஸ் எக்ஸிகியூடிவாக பணிபுரியும், சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு கிராஜுவேட், வேலையில்லாத/வேலையில் சேரத் தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண். 18974.

● Tamil Iyer, Vadamal Groom, B.Com, PGDCA, (MCA), Manava Gothiram, Pooradam, 27, 5.9', Rs. 15000/-, p.m, Software Programmer in MNC, Chennai, seeks graduate girl, employed at Chennai. Apply Box No. 18975

● Vadama, Bharatwaja, 45 yrs, Bachelor, Marketing Manager, Rs.10000/- seeks employed or unemployed bride. Inviting horoscopes with date, place and time of birth. Widows and divorcees excuse. Box No. 18976

● Srivatsa, Brahacharnam, Uthiratadhi, 30/175, Very fair complexion, Handsome, Employed Indian Bank (Selected as officer), Innocent Legal Divorcee without encumberance, seeks suitable girl, Nationalised Bank, Central/State Govt employed. Contact Ph:6565248. Box No. 18977

● Vadamal, Kousikam, Poosam, 29 years, 175, Rs. 20000/-, B.Sc, B.Tech, PGDIM (MBA), MNC, Bangalore. seeks well educated girl employed preferably professionally, qualified from decent respected pious family. Ph: 044-6571176. Box No. 18978

● Parents of Thanjavur Tamil Iyer boy, Vadamal, Kowsika, Chithirai (2), DME/34/170/9000, Govt seeks alliance from educated very fair bride of respectable family. Send horoscope. Box No. 18979

● Brahacharanam, Agasthya Gothram, Aswini-2, 176 cm, 10/71, B.Sc, PGDCS, PGD(M), General Manager, JCT Mills, 50,000/-pm, Suddha Jathagam. Well built boy seeks good looking, good family, background, adjustable type, Graduate girl. Contact: 0422-480287. e.mail: chandrufamily@hotmail.com. Box No. 18980

● Iyer, Bharadwaja, Pooradam, 51, Handsome, legal divorcee, MA, Top Executive, earning around Rs 3 lakhs annually seeks educated Iyer/Iyengar Girl, Widowers/divorcees acceptable. Write to Box No. 18981. e.mail: tea1990@eth.net.

● Alliance invited from Non-Haritha, Graduate girl for Vadama Iyer Boy, Visagam, 39/160, Legal Divorcee by mutual consent. Divorcee without encumberance may also respond to 2328375. Box No. 18982.

● Iyer, Vadamal, Koushikam, Pooratathi - 4, 33/180, B.Sc, MA, (MCA), well employed, seeks well employed/unemployed girl. send bio-data with horoscope. Contact M. Manian, 044-6287845 after 8.00 p.m Box No. 18983

● Madhwa, Kannada, Jamadagni, Makam, 29, 162, B.E, M.BA, Working in Reputed Software Company, Hyderabad seeks suitable, well educated bride. Send horoscope, Bio-data. Ph:040-7504789. Box No. 18984

● Saiva Pillai, MCA, 27, 173, Mirigaseerisham, Handsome, SW Engineer, top MNC, Bangalore seeks fair, beautiful, graduate, vegetarian bride without Moolam/Sevvai Dosham. e.mail: raj12@bgl.vsnl.net.in Box No. 18985

● Wanted preferably, employed girl (transferable) for Prabhu Viswanath, Haritha, Vadamal, Uthradam(2), 5.9.1976, 6Ft, (M.Sc-Maths), PGDCA, employed in Canara Bank as clerk, very near to

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

Coimbatore. only one son, own house at Madurai. Contact with horoscope & family details to Father V. Krishnamoorthy, 15, Ramalinga Nagar, 1st Cross, Church Road, K.K.Pudur, Coimbatore 641038. Ph: 0422-436906.

● **Iyer, Vadamal, Koushikam, Astham, 21.05.1975, 5.7", B.Sc, Software Engineer, MNC, Bangalore. Fair handsome seeks good looking employed/unemployed girl with good family background. SHS Mani, 10/98, Big Street, Vadiveeswaram, Nagercoil 629002. (04652-233458)**

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சுவாதி, 37, 5'6", மத்திய அரசு, 8000/- வரனுக்கு, படித்து வேலையில் உள்ள பெண், போட்டோவுடன் அணுகவும். கல்யாணி, **II Floor,** 'ரமேஷ் மகேஷ் அபார்ட்மெண்ட்ஸ்', 14, நல்லப்பன் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை 600004, போன்: 4612635.

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், மிதுனம், 34, 165, அரசுப்பணி, 5000, **(B.C.A)** மேலும் சுயதொழில் வருமானமுள்ள பையனுக்கு இதே இன பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். **G.** வைத்தியநாதன். 1, தொல்காப்பியர் தெரு, அசோக்நகர், லாஸ்பேட்டை, பாண்டிச்சேரி 605008, போன்: 0413-255565.

● **Accomplished qualifed bride for Iyer Boy, Brahacharanam, Kaundinyam, Hastam, 24/165, ACA, ACS, AICWA, MBA, ADSE. Contact: R. Rajagopal, Flat No. 307, Ashwini Apartments, 7-1-28, Ameerpet, Hyderabad 500016**

● **Iyer, Vathimal, Srivathsam, Uthirattathi, 34, 173, fair, B.Com, PGDCA, IT Manager, Chennai seeks unmarried Iyer girl, fair, employed/unemployed, subsect acceptable. Contact with the girl's horoscope and photo: Mrs. N.Gnanambal, 15/B2, Kulasekaran Street, East Tambaram, Chennai 600059.**

● **Iyer, Vadamal, Bharatwaja, Aswini, 33, 5'6", Fair, Chennai, Reputed School, 10000/-, Own House, seeks employed/unemployed, Graduate girls. Subsect no bar. Meera, Plot 70, Sri Rajeswari Nagar, Selaiyur, Chennai - 73.**

● தமிழ், விஸ்வகர்மா, கேட்டை, 29/ **B.E,** சாப்ட்வேர் இன்ஜினியர், **IBM,** பெங்களூர் பையனுக்கு சிவந்த அழகிய குடும்பப்பாங்கான பெண் 24 வயதுக்குள் தேவை. புகைப்படம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். **K.Thanickachalam, No.F 529, 12th Cross, IInd E Main Road, Bharath Nagar, Magadi Main Road, Bangalore - 91, Ph:080-3488311**

● ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், திருவோணம், ஜூலை 69, உயரம் ஆறடி, டிப்ளமோ சிவில் இன்ஜினியர், கம்ப்யூட்டர் **HP Lasserjet,** மற்றும் உபகரணங்களின் சொந்த வியாபாரம், வருட வருமானம் 2½ லட்சம், சொந்த வீடு, பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/ இல்லாத மணமகள் தேவை. **Ramamoorthy, 22-114(New) Radhakrishna Nagar, Malkajgiri, Hyderabad 500047, Ph:040-7241635**

● **Thenkalai, Bharadwajam, Kettai 4th, 28, 5.9', Rs.18000/-, B.Pharm, Area Manager, Orchid Healthcare, Madurai, seeks graduate, good looking bride. Kalai no bar. R. Padmanabhan, TF6, Vasanth Apartments, 10, Maduraisamy Madam Street, Perembur, Chennai-11. Ph:98400-67540**

● **Tanjore, Vathimal, Athreya Gothram, Punarpoosam - 3, B.Com (MFM), 29, 165, Accounts Officer Private, 17000, + Accomodation seeks graduate girl. S. Rajagopalan, Old No. 2, Velu Street, West Mambalam, Chennai 600033. Mobile 98411-31030.**

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், 36, பூரம். **DME, 165 cm,** தனியார், ரூ.7500/-, தகுந்த மணமகள் தேவை. **N.** மாதவன். 19/3, நாகப்பன் தெரு, ஜாபர்கான்பேட்டை, சென்னை 600083

● பிராமணர், வடமாள் சங்க்ருதி, 36/157/9000, தமிழ்நாடு அரசு ஊராட்சி ஒன்றிய ஆரம்பப் பள்ளி, தலைமை ஆசிரியர், விழுப்புரம் மாவட்டம், தகுந்த மணமகள் தேவை. **V.** நாகராஜன், 22-5,ஆவது தெரு, கோவிந்தராஜபுரம், கூடுவாஞ்சேரி - 603202. போன்: 954114/567907

● **Seek fair & beautiful, educated girl for Baluja Naidu boy, 27, 5'1", M.Sc (Electronics), Born in Tiruchy, Studied in Coimbatore and working in Hyderabad. Contact Krishnamurthy, 599/L Meghana Residency, 204, Balaji Colony, Tirupati 517501. Ph: 08574-58977**

● ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பௌரகுத்ஸ கோத்ரம், பூசம், 32, 5'9", 35000, பி.காம், மும்பையில் தனியார் கம்பெனியில் டெக்னிகல் கன்ஸல்டன்டாக பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண்ணின் ஜாதகம், முழு குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். **K. Shivaraman, 119, Seshadripuram, 1st Main Road, Bangalore 560020**

● ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மூலம், 28, **Software Engineer, TVS, 8000/-,** வேலைக்குச் செல்லும் படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 4 கலா பிளாட்ஸ் 30 கிரி தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 600033

● அஷ்ட சகஸ்ரம், காஷ்யப, மகம், 24,175cm, **DPT, 15000/-,** சொந்த தொழில் செய்யும் பையனுக்கு குடும்ப பாங்கான வேலைக்கு செல்லாத இதே இனப் பெண் தேவை. வே. மோகன், 57/28. சுவாமிநாயக்கர் தெரு, சிந்தாதிரிபேட்டை, சென்னை - 2.

மங்கையர் மலரின் திருமண விளம்பரம் மூலம் திருமண சம்பந்தம் அமைந்ததற்கு பாராட்டும் நன்றியும்!

எனது மகனுக்காக 'மங்கையர் மலர்' திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் கொடுத்ததற்கு, கிட்டத்தட்ட 300 ஜாதகங்களுக்கு மேல் வந்து குவிந்தன. நானும் பல ஆங்கில இதழ்களில் கொடுத்திருந்தேன். ஆனால் அவை எல்லாவற்றையும்விட 'மங்கையர் மலர்' நல்ல பலனை அளித்தது. மங்கையர் மலருக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மற்றவர்களும், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற வரனைப் பெற 'மங்கையர் மலர்' மூலமாக விளம்பரம் செய்து பயனை அடையுமாறு கோரி, எல்லாம் வல்ல இறைவனையும் வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

— கே. கோபாலகிருஷ்ணன், சாலிக்கிராமம், சென்னை - 93.

மே மாத மங்கையர் மலரில், எனது மகளுக்காக விளம்பரம் கொடுத்திருந்தேன். அதற்கு இந்தியாவின் பல பகுதிகளிலிருந்தும், மற்றும் குவைத், துபாய் ஆகிய இடங்களிலிருந்தும் 120க்கும் மேற்பட்ட வரன்கள் வந்தன. அவற்றில் எங்களுக்கு ஏற்றார்போல் அமைந்த பெங்களூர் வரனுடன் திருமணம் நிச்சயம் செய்திருக்கிறோம். திருமணம் சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுகிறது என்று சொல்வார்கள். இறைவன் அருளால் நடைபெறுகிறது. இறைவன் மங்கையர் மலரை ஒரு கருவியாக உபயோகிப்பது ஒரு பெரும் பாக்கியம். இப்பணி தொடர என் வாழ்த்துக்கள்!

- எஸ். நாகராஜன், ராமாபுரம், சென்னை - 89.

விளம்பரதாரர்களுக்கு எங்களது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இப்பகுதியால் பலனடைந்த பலர் இதேபோல் தங்கள் நன்றியையும், பாராட்டையும், தெரிவித்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலர் இதழின் 'திருமண மலர்' பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

● அய்யங்கார், பூர்வசிகா ஆத்ரேய கோத்ரம், அஸ்வினி, 36/ 176/ M.Com/ ICWA/ TVS/ 6000/- லக்னத்திற்கு எட்டில் செவ்வாய், பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். G. அலங்காரம், 39, பாகபத்துத் தெரு, மானாமதுரை 630606, சிவகெங்கை மாவட்டம், போன்: 04574-68783

● ஐயர், வடமான், நைத்ருபகாசியபம், சுவாதி, 28' 5,7", DEE, Area Sales Manager, தனியார் நிறுவனத்தில் (10,000) பணிபுரியும் வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. Contact R. மோகனா, 68, மெயின்ரோடு, முத்துசாமி காலனி, கோயமுத்தூர் 641026. போன்: 0422- 346189.

● Working, Qualified girl for Iyer, Brahacharanam, Chithra, Thula, Mouthgalyam, 31/175/M.Sc MMS, Manager MNC, Delhi 4 Lacs Gross Annual, Subsect acceptable. Contact: V.S. Balakrishnan, Flat 102, Saikrupa Apartments, 12-112, Behind Indian Overseas Bank, Alwal, Secunderabad, 500010. Ph: 040-7967226.

● Iyer, Brahacharnam, 34, Rohini - I, M.Com, 5'6", 7,500/-, Own Flat, Seeks Graduate employed girl. No dowry. S. Ambi, B-4, Ramachandra Apts, Karthikeyapuram 4th Street, Madipakkam, Chennai - 91. Ph: 2471451.

● Dubai employed, graduate, groom 40000/- p.m, Koundinya Iyer, Moolam, 34/158, Fair, seeks bride, Graduate, fair girl, age 26 to 30. Contact Krishnamoorthy, 23D Eshwaripuri, Secunderabad 500 094. Ph: 040-7117355.

● Alliance invited from decent family for 38 years old Madhava, Brahmin, (Bharatvaja Kothram) man, (groom), B.Com, clean habits, Rs.15000/- salary, computer company. Write to Mrs.Vasanthi, 35/1 South Canal Bank Road, Mandaveli, Chennai 600028. Ph: 4617700

● Graduate girl (employed) for Brahacharanam, Athreya, Swathi, 30/168/18000, B.Sc, Sales Executive, Titan. Contact Natarajan, Flat 206, Pre Rana Towers, Old Mirjalguda, Malkajgiri, Hyderabad 500047. Ph(R): 040-7062933

● ஐயர், வடமான், பாரத்வாஜம், கேட்டை, 27/5.6/பிஎஸ்சி, 10,000/-, சுயதொழில் பையனுக்கு பெண் தேவை. திரு. N. Srinivasan, நெ.34, 5வது மெயின் ரோடு (CLC Road) நியூ காலனி, குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44, போன். 2404885.

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரட்டாதி, 31, 5.8, D.Pharm, 8,000/- Med Rep, பையனுக்கு பெண் தேவை. Ms. K. Sundariammal, No.8, R.E. Nagar, 4th Street, Porur, Ch - 116, Ph: 4825119

● Tamil Iyer, Vadama, Vadhoolam, Uthiram, MBA, CAIIB, Vysya Bank, Asst Manager, New Delhi, 30, 172, invites suitable alliance Vaidyanathan, Old 114, New. 5/1106, EVP Santhosh Nagar, First Main Road, Ramavaram, Chennai 600089.

● ஐயர், வடமாள், வாதூலம், மகம்(4), 33, 182 செ.மீ. பி.காம்., (ஹானர்ஸ்), சி.ஏ (Final), சுயதொழில், ரூ. 20,000/- மாத வருமானம் உள்ள வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான, பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி: R.B.S. Mani, "Santruptinilaya", 36,1 "D" Cross, Mathikere Extn, Bangalore - 560054.

● Iyer, Vadama, Gouthama, Punarpoosam, Boy, 27/167/12000, B.Com, National Stock Exchange, Sudda Jadagam. Seeks graduate girl. Contact: Sundar, 6. Trupti Apartments, Thakurwadi Autostand, Dombivli (West), Mumbai. 421202. Ph: 0251-482490

● Iyer, Vadama, Srivatsa, Pooradam, 28.170, MBA, MNC, employed, Sales Manager, High salary, Wanted graduate bride from decent family. Respond horoscope to Srinivasan, 401, Vama Towers, Fatehgunj, Baroda, 390002. Ph: 0265-791844

● Vadama, Haritha, Uttharatadi, 35, B.Sc, Electronics seeks bride employed/employable at Bangalore, Keralites preferred. Reply with horoscope to T.Ananthakrishnan, 37B, Maniam Marudakutty Street, K.K. Pudur, Coimbatore 641038. Ph: 0422-431188

● Vadamal, Srivatsam, Punarpoosam, 31, B.Com, (MBA), Oracle, Java, 6 feet, Partner in 50 yrs estd. Business, Homeopathic Medicines Manufacturing & Sales. D. Arunachalam, 30/1. Krishna Apartments, Vivekanandapuram I Street, West Mambalam, Ch-33, Ph: 4894194

● Palghat Iyer, Shadamarshanam, Brahacharanam, Aayilyam - 3, 29/173, B.Sc, M.B.A, fair, Territory Manager, Multinational Company, Chennai, seeks graduate/P.G, good looking girl preferably employed. Send horoscope, bio-data with photo (returnable). V. Gurukrishnan, Plot 16, Chandragiri Colony East, Neredmet, Secunderabad 500056. Res Ph: 040-7220820.

மணமகன் தேவை

● Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Anusham (2), 40 Y, 5'8", Medium Complexion, Dccp. Senior stenographer. DRDL, G.O.I Hyderabad seeks employed Hyderabad, Non - Kousikam, graduate groom not above 45 y, Ist marriage only from decent family, send horoscope to Box No. 27583

● Thenkalai, Athreya, Utthirattathi, Spinster, 43yrs, 5'3", Very fair, slim, goodlooking, does not look of her age, School final, home loving, unemployed, seeks well-employed Iyer/Iyengar upto 47 yrs. Divorcee, widower excuse. Apply with horoscope. Box No 27584

● கௌசிகம், வடமாள், அய்யர், தஞ்சை மாவட்டம், 36 வயது, தெய்வ பக்தியுள்ள, சட்டப்படி விவாகரத்தான குடும்ப பெண்ணிற்கு, முற்போக்கு சிந்தனையுள்ள சிறிய குடும்பமாயுள்ள வரன் தேவை. அய்யங்கார், விவாகரத்து மற்றும் உட்பிரிவு சம்மதம். பதில் தெரிவிக்க வேண்டிய முகவரி. பெட்டி எண். 27585

● Alliance invited for Mudaliar girl, legal divorcee with no encumberances, 26/150, good looking, homely seeks suitable groom, caste no bar. Send biodata, horoscope. Box No. 27586

● Tamil Iyer, Vadamal, Koundinyam, Thiruvonam. 28,165, B.Sc, MCA seeks alliance from well settled, post graduates professionally qualified, employed boys in Chennai, Bangalore below 33 from good family background send horoscope. Box No 27587

● S.C. 24 yrs, B.Com, Computer, typing படித்த மணமகளுக்கு மாப்பிள்ளை தேவை. அரசு ஊழியர்/ தனியார் நிறுவன ஊழியர் தேவை. Box No. 27588

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

● Brahacharanam, Koundinyam, Aswathi (4), 5 ft, fair, spinster, employed Chennai seeks educated well settled bachelor groom, around 55. Box No. 27589

● Iyer, Vadamal, Agasttyam, Chittirai - 4, 26, 153, Teacher, Interested in Social welfare Activities. Seeks suitable groom, with same apptitude in/around Chennai. Box No. 27590

● Wanted broad-minded Iyer, bridegroom, legal divorcee/widower below 42 for Iyer, Bharani, B.Sc, 31, fair, propertied, legal divorcee with 7 year male child. Send horoscope, family details to Box No. 27591

● Affluent Tamil Iyer, M.Com, B.A (Hindi), Computer Literate, Gowthama, Moolam (3), Nov 74, 162, fair, Goodlooking seeks, well employed, Decent family groom below 33 years. Ph. 4404647. Box No. 27592

● Iyer, Vadama, Kousikam, Thiruvoonam, 1974, 5'5", B.Com, Salary Rs.5000/- Girl seeks suitable groom, below 35 years. Subsect no bar. Box No. 27593

● Saiva Vellala + Telugu brahmin parents, Father Class I officer in PSU, Mother in Bank, seeks alliance for their only daughter, fair, 24, 165 cms, B.Com, CWA, CA from well educated, highly placed groom from affluent family of either side. Box No. 27594

● Iyer, Vadamal, Haritha, Pooram, B.E, 23, 155, Rs. 14000/-, employed in Mumbai. Ph: 4768482, Reply with horoscope & Bio-data. Box No. 27595

● Wanted well employed Brahmin boy, preferably MD/MS, BE MBA, CA for fair complexion girl Iyer, Vadama, Bharatwajam, Bharani 29/5.4', MBBS, DCH, DNB(Ped), private practise, Vadama/ Brahacharanam acceptable. Reply with horoscope. Ph: 044-2423355. Box No. 27596

● Ashtasahasram, Athreyam, Avittam Girl, 26 yrs, 164 cm, B.Com, MBA (to complete in Nov '02), employed seeks well placed, professional. Subsect no bar. Horoscope optional. Contact: Tel: 022-7666975 e.mail: iyergopu@rediffmail.com. Box No. 27597

● Thirunelveli Saivapillai, Graduate, Magam, 24, 8000, State Government, Kancheepuram. Seeks suitable same caste groom. Decent marriage. Kindly respond with horoscope and other details. Box No. 27598.

● Thirunelveli Saivapillai, Graduate, Pooram, 33, 8000, State Government, Chennai seeks suitable same caste groom. Decent marriage. Kindly respond with horoscope and other details. Box No. 27599

● Iyer, Bharadwajam, Visakam-4, 32/5'3", M.Phil, Lecturer, Rs. 14000/-, Slight weakness below the knee of right leg can do all works independently. Seeks Brahmin boys upto 36. PG well settled. Subsects acceptable. Reply with bio-data. Ph: 2276551. Box No. 27600

● Saiva Chettiar, MCA, Mirghasheersham, 26, Fair employed bride seeks professionally qualified well employed, Vegetarian groom preferably from Saiva Chettiar/Pillai/Mudaliar. Send horoscope bio-data. Box No. 27601

● Saiva Pillai, Karkathar, 27/155 cm/B.Sc (Hospital Management), M.SW, seeks qualified well employed groom from decent family, India/abroad with clean habits, Sevvai Dhosam also acceptable. Reply horoscope, Bio-data. Box No. 27602

● The parents of Hindu Tamil girl 33, 157 cm, legally separated no encumberances. Employed at US Software Consultant. Seeks broadminded groom. Caste no bar. Contact: e.mail: bsmanian@hotmail.com, Ph: 04362-340388. Box No. 27603

● Saiva Vellala Girl, PG/35/153, Fair, Insurance Employee, Short Lived Marriage, Legal Divorcee, No Issue, seeks groom, Any sect below 42, Graduate, Decently employed, Widowers/Divorcee without encumbrance also considered. Box No. 27604

● Hindu Nadar Girl, 32/167/M.A., Ph.D., College Lecturer seeks suitable alliance from same caste of professionally qualified employed boy or educated well settled in Business. Contact with horoscope, Bio-data. Box No. 27605

● Iyer, vathima, Haritham, Pooram II, 23 years, 162 cm, B.Com, MHRM, Computer Qualified Employed HCL, HR Executive, Fair, seeks professionally qualified, well employed with clean habits boy. Sub-sect no bar. Box No. 27606

● ஐயர், வடமாள், (குந்தை) பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, 31, 162, P.G படித்த சிறந்த அழகான பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, வேலையில் உள்ள நல்ல பழக்க வழக்கங்களுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Ph:4743432 பெட்டி எண். 27607

● Mother Saiva Pillai, Father Brahmin, Vadama, Srivastha, own house at Chennai, Daughter Anusam-23, MS(IT), employed. Seeks graduates below 28, brahmin. Only acceptable. Box No. 27608

● Iyer, Vadama girl, Bharadwajam, Uthiram (3), 23, 5'5", fair slim, B.Sc, HDSE (Aptech), E.Commerce, employed MNC Chennai, seeks professional graduate. Ph:044-4466148, Box No. 27609

● Iyer, Vadama, kaundinyam, Mrihaseersham, 25, 160, M.A.M.Phil, B.Ed., D.C.A, Hindi Praveen seeks alliance from professionally qualified, well employed boys below 32. Subsect no bar. Ph: 04633-336167. Box No. 27610

● Mumbai, based Madhwa, Deshishta, Brahmin Parents invite alliance for their daughter, Athreya, Revathi, 5'2", 27 years, Wheatish, B.Com, Privately employed, Respond 0251-327589. Box No. 27611

● Iyer, Vadamal, Srivatsam, Kettai, 24/5.2", BBA, goodlooking, unemployed girl seeks well employed groom. G.K. Kamalanathan - 4759932. Box No. 27612

● Alliance invited for Iyer, Vathula, Magam, 31, fair, educated, employed innocent, Legal Divorcee, short lived marriage seeks graduate employed groom 33...38, without encumberances, ready to live in house Box No. 27613

● வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், பரணி, 46, எஸ்.எஸ்.எல்.சி, சம்பளம் 3500 ரூபாய், பெண்ணுக்கு சென்னையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண். 27614.

● Ashtasahasram, Bharadhwajam, Pooram, 26, 170, good looking girl, B.Com, A.C.S.,(Inter), Private Company employed, seeks professionally, qualified boy with clean habits, Subsect acceptable, reply with horoscope, biodata to Box No. 27615

● Vadamal, Koundinya, Chithirai - 3, Ragu in Eigth place, August 1976, 158 cm, B.E Computer, Team Leader, MNC, Chennai. seeks groom MS, BE/B.Tech, MCA Computer professional, clean habits, send biodata, horoscope. Box No. 27616

● Iyer, Brahacharnam, Bharatwajam, Tiruvadirai, 1977, 5'3", MCA, Lecturer, good looking, seeks professionally, P.G. Qualified groom employed in Govt/Pub. Sectors, reputed firms. Age up to 31. Contact R. Ramamurthi, 97, M.M.G. Nagar, Kovilpathu, Karaikal 609602, Ph: 04368-26263

● ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், மகம், B.Sc, (electronics), (M.A), (Public admn), 28, 150, பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த நல்வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. Ph: 0431-455183, M. Narayanan, 192, Lincoln Street, K.K.Nagar, Trichy 620021.

● Parasara, Brahacharanam, Revathi, 28/161, Secretary, CMCH, Vellore, MAPGDCA, wanted Govt.Jobs, LIC, Bank, Decently employed, professionals, Reply horoscope, Bio-data Mrs. Sundari Mahadevan, 11/12A, Krishna Pillai Street, Sainathapuram, Vellore-1, (0416) -2261238

● Iyer, Vadamal, Kashyapam, Aayilyam - 2, fair, 23/163/B.E,(ECE), employed MNC, Bangalore, seeks qualified, well - employed groom (India/abroad), below 30 years. Thiagarajan, 28/3, Welcome Colony, West Anna Nagar 600101. Ph: 6212576

● ஐயர், வடமாள், காசியப கோத்திரம், ஆயில்யம் நட்சத்திரம், பட்டதாரி, அனைத்து வங்கிகள், மாநில, மத்திய அரசு துறைகளில் பணியாற்றக்கூடிய தகுதியும், 22 வயது, 5'7" உயரம், நல்ல நிறம் உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ராமநாதன், 19/8, ஆறுமுக ஆச்சாரி தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை 600005

● Iyer, Vadamal, Koundinya, Uthirattadhi, 1974, 5'3", M.Com, ICWA Inter, MNC Officer, Salary Rs.25000/-, Seeks well placed Chennai based groom only. R. Vijayalakshmi, New No. 17, Kesawa Perumal East St, Mylapore, Chennai - 4. Ph: 4615808

● ஐயர், பிரஹசரணம், மௌத்கல்யம், அனுஷம், எம்.காம், 27, திருமணமாகி குறைந்த நாட்களில் கணவனை இழந்த பெண்ணுக்கு 38 வயதுக்குள், வரன் தேவை. சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும், தாரமிழந்தவர்களும், குழந்தை உள்ளவர்களும் அனுகவும். P. விஸ்வநாதன், 169 தாரமங்கலம் ரோடு, பழைய சூரமங்கலம், சேலம் 636005. போன்:0427-386164

● Wanted Brahmin Iyer Boy (any subsect) below 30, well qualified, decently employed, for girl Brahmin, Vathima, Haritha gothram, Revathi (1), Drigganitha Panchangam, 23/161, B.A (PGDHRM), Computer Knowledge, fair, slim, goodlooking. No Mars Dosham, send Drigganitha Panchangam Horoscope. Ravichandran, 5/1229, Bank of Baroda Colony, Sethupathi Nagar, Madipakkam, Chennai - 91. Ph:044/2475762/2478212

● ஐயங்கார், வடகலை, கர்க்கியம், பூரட்டாதி 4ம் பாதம், +2, 37 வயது பெண்ணுக்கு 40 முதல் 43 வரை வயதுள்ள அரசு / தனியார் துறையிலுள்ளவர் தேவை. தென்கலை சம்மதம். ஜானகி கோபாலன், D 6/1 ஆதித்யா அப்பார்ட்மெண்ட், வடக்கு அடைய வளஞ்சான் தெரு, ஸ்ரீரங்கம், போன். 436409

● Ashtasahasram, Naithrupa Kasyapam, Thiruvathirai, 29/160/M.A English Litt, Stenography, Computer Diploma, goodlooking employable seeks well qualified employed, Brahmin groom below 35 years. L. Ganapathy Subramanian, 33. Vignesh Colony, Virudhunagar 626001. Ph: 04562-342513.

● Girl, 21Yrs, Vadamal, 5.3', Thiruvonam, Kowcika, MBA Corr, suitable boy required. S. Ramakrishnan, 4/17, Palayakaran Cross St, Kodambakkam, Ch. 24. Ph: 3720658

● சைவ பிள்ளை, 25/158, அனுஷம், எம்.ஏ, சிவந்த நிறமான பெண்ணிற்கு பி.ஈ/எம்.ஏ/ எம்.பி.ஏ படித்து யு.எஸ்.ஏ.வில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஏ. ராஜாமணி, 10 இந்தியன் பாங்க் காலனி, திருச்சி 620021.

மணமகன் மணமகள் தேவை

● Iyer, Astasahasram, Pouruguthsa, Poorattadhi IV, DECE (AMIE), 1975/170/20,000, Senior Engineer, AIRTEL, Bangalore, seeks Graduate, Computer, Qualified, Bride employed/employable Bangalore preferred. Also for his sister, Rohini II, B.Com, Computer etc, 1979/155/4200, MNC, Chennai, Professionally, qualified prefered. Ph: (044) 2317137. Box No. 30844

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-;
Overseas (Air Mail) Annual: 37 U.S. Dollars, Srilanka Rs.900/-

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30008/75 * Registered No.TN/Chief PMG-143/2002* Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No.WPP 39* Registered as a Newspaper in Srilanka



மங்கையர் மலர்



நவராத்திரி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

அக்டோபர் 2002 இதழுடன் இணைப்பு

மூன்று பதிமூன்று ஆனது!

இந்தியாவிலேயே தனியாக பிராக்டீஸ் செய்யும் கைரேகை நிபுணி என்ற சிறப்பைப் பெற்றவர் பெங்களூரைச் சேர்ந்த திருமதி ஜெயதேவி. சட்டம் படித்திருந்தும் சிறிய வயதிலேயே இவரது தந்தை வீரப்பா அவர்கள் கையெழுத்து மற்றும் கைரேகை நிபுணராக இருந்ததால் அவரிடமிருந்து இக் கலையை ஆர்வத்துடன் கற்றதால் முழுமூச்சாக இந்தத் தொழிலில் இறங்கி விட்டார்.

கடந்த முப்பது வருடங்களாக இந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஜெயதேவி இதுவரை 7000 கேஸ்களைக் கையாண்டுள்ளார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. பெரும்பாலும் அனாமதேயக் கடிதங்கள், பொய் கையெழுத்து, டாகுமெண்டுகள் கேஸ்களைக் கையாண்டு வருகிறார்.

சமீபத்தில் இந்தத் தொழிலில் மிகச் சிறப்பாகப் பணியாற்றுவதற்காக ரோட்டரி சங்கம் விருது வழங்கி கௌரவித்துள்ளது. 'கையெழுத்தும் கைரேகைகளும்' (Handwriting and finger prints) என்பதைப் பற்றி இவர் இரு புத்தகங்களும் வெளியிட்டுள்ளார். கர்நாடக ஜுடிஷியல் அகாதமியின் ஸ்பெகல்டியாக இருக்கும் இவர் பல இடங்களில் சொற்பொழிவு செய்து வருகிறார்.



"கைரேகை என்பது Forensic விஞ்ஞான வகையைச் சேர்ந்தது. கையெழுத்து மற்றும் கை பெருவிரல் ரேகைகளை ஒப்புதல் செய்யும் போது சில வழிமுறைகளை நாங்கள் கையாள வேண்டும். எந்த இரண்டு மனிதர்களுக்கும் கைரேகை ஒன்றாக இருப்பதில்லை. கைவிரலில் உள்ள வளைவுகள், அமைப்புகள் மற்றும் முடிச்சுகள் வேறுபடும். கையெழுத்தை ஒருவருடைய ஸ்டைல், இடைவெளி விடுதல் மற்றும் அமைப்பு வைத்துக் கண்டுபிடிக்கலாம்."

என்று கூறும் இவர் மாதத்தில் இருபது நாட்கள் வெளியூர் சென்று விட நேரிடுகிறது. கோர்ட்டில் சாட்சி சொல்ல வேண்டி உள்ளதால் இத் தொழிலில் நேர்மையும், முழு கவனமும் தேவை என்கிறார். இந்தத் தொழிலுக்கான கல்லூரியோ மேலும் இது ஒரு பாடமாக அங்கீகரிக்கப்படாத நிலையில் நல்ல பயிற்சி பெற்ற எவரும் இந்தத் தொழிலில் ஈடுபடலாம் என்கிறார். ஆனால் மிகுந்த கவனமும், அளவற்ற

பொறுமையும், பிரித்துப் பார்க்கக்கூடிய திறனும் மற்றும் அடிக்கடி பயணம் மேற்கொள்வதற்குத் தயாராகவும் ஒருவர் இருக்க வேண்டும் என்கிறார் ஜெயதேவி.

சிவகாசியில் ஒருவரிடம் இவருடைய கிளையண்ட் மூன்று லட்சம் கடன் வாங்கியிருக்கிறார். ஆனால் டாகுமெண்டில் கடன் கொடுத்தவர் மூன்றுக்குப் பக்கத்தில் 'பதி' என்ற எழுத்தைச் சேர்த்து 13 லட்சம் என்று மாற்றி விட்டார்! இதில் ஜெயதேவி 'பதி' என்ற எழுத்து சேர்க்கப்பட்டிருப்பதைக் கண்டுபிடித்து கேஸைத் திறமையாகக் கையாண்டிருக்கிறார். டாகுமெண்டுகளைப் பெரிய அளவில் புகைப்படம் எடுத்து கவனித்து கேஸை கையாளுகிறார். மாக்னிபையிங் லென்ஸ், அல்ட்ரா வயலெட் ரேஸ் மற்றும் மைக்ரோமீட்டர் போன்ற சாதனங்களின் உதவியைக் கொண்டு இவர் தன் வேலையில் ஈடுபடுகிறார். வீட்டிலேயே அலுவலகம் வைத்துள்ளார். இவருடைய கணவரும் இவருக்கு முழு ஒத்துழைப்பு தருகிறார்.

ஜெயதேவியின் ஒரே மகன் சி.ஏ. படித்திருந்தாலும் இந்தத் தொழிலில் மிகவும் ஆர்வம் காட்டுவதால் இவரைப் போலவே முழு நேரத் தொழிலாக இதில் சமீப காலமாக ஈடுபட ஆரம்பித்திருப்பதைப் பெருமையுடன் ஜெயதேவி கூறுகிறார்.

பெரும்பாலும் இவருடைய கிளையண்டுகள் பாங்க், தனியார் கம்பெனிகள், போலீஸ் டிபார்ட்மெண்ட், மாநில மற்றும் மத்திய டிபார்ட்மெண்டுகள்தான். கையெழுத்து மோசடி, அனாமதேயக் கடிதங்கள், கைரேகை சரிபார்த்தல் என்று மாதத்தில் இருபது நாட்கள் இவருக்குப் பலவகையான கேஸ்கள் வருகின்றன.

— இந்திரா கோபாலன்



உங்கள் வீட்டில் உள்ள பித்தளைக் குடம்/ சொம்பு/ தாம்பாளம்/ தட்டு - இவற்றில் துர்க்கை அம்மனின் படத்தை (கார்பன் வைத்து) வரைந்து கொள்ளவும். ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட்/ஸ்பார்கிள் ட்யூப்பிலும் பெயிண்ட் செய்து வைக்க புதுமையாகவும் அழகாகவும் இருக்கும். இதைக் கழுவினாலும் போவதில்லை. தஞ்சாவூர் பெயிண்ட் செய்தது போல் இருக்கும்.

சின்ன ஸ்டீல் தட்டுகள்/ பெரிய ஸ்டீல் தட்டுகளிலும் அம்மனின் உருவத்தை பெயிண்ட் செய்து மஞ்சள், குங்குமம், வெற்றிலை, பாக்கு வைத்துக் கொடுக்கலாம். (கடைகளில் கொடுத்து ஒரு துளை செய்து கொடுத்தோமானால் நிரந்தரமாகவே பூஜை உள்ளில் வரலக்ஷ்மி விரதத்திற்கு (சுவற்றில் வரைவது போல்) மாட்டலாம். அதன் எதிரே விளக்கு ஏற்றி வைக்க பளபளவென்று ஜொலிக்க அழகு கூடுகிறது.

ரங்கோலியாக கலர்ப் பொடி போட்டு வைக்கலாம். பருப்புகள்/தானியங்கள் ஏதேனும் போட்டு அலங்கரிக்கலாம். (அடியில் கோந்து தடவவும்).

பிளாஸ்டிக் தட்டில் 'மார்க்கர்பென்' வைத்து வரைந்து கொடுக்கலாம். கோலங்கள் போட்டுக் கொடுத்தாலும் அழியாமல் நிரந்தர பரிசுப் பொருளாக இருக்கும்.

- விசாலம்.

ARTHRITIS - மூட்டுவலி, ASTHMA - ஆஸ்துமா

ASTHMA - ஆஸ்துமா **1. Dyspnea** *(மூச்சுத் திணறல்)* **2. Respiratory difficulties** *(மேல்மூச்சு வாங்குதல்)* **3. Dry cough** *(வறட்டு இருமல்)* **4. Cough with sputum** *(சளியுடன் கூடிய இருமல்)* **5. Running Nose** *(மூக்கில் நீர் வழிதல்)* **6. Nasal Block** *(மூக்கடைப்பு)*

தற்போது, ஆஸ்துமா வியாதிக்கும் இயற்கை வைத்திய முறையில் மிக நல்ல விதமாக பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்

மேன்மைதாங்கிய டாக்டர் அவர்களுக்கு,

நான் நெல்லை சீமையில் இருந்து சென்னையில் தங்கள் இயற்கை மருத்துவ மனைக்கு பல வருடங்களாக கழுத்து மிகவும் வளைந்து வலியுடன் கூடிய எனது 29 வயது மகளை சோகத்தில் அழைத்து வந்தேன். நான் நம்பியது வீண்போகவில்லை. எனது மகள் கழுத்து நேராகி நன்றாக திரும்ப முடிகின்றது. தங்களின் மேலான சிகிச்சையால் எனது மகளின் வாழ்க்கையில் புத்துணர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது. இது நிச்சயம் அடையார் நேச்சர் க்யூர் சென்டருக்கு பெருமை சேர்க்கும்.

இ. பிள்ளையார்

தலைமை ஆசிரியர் (ஓய்வு) 47, சங்கிலிவீரன் தெரு,
வாசுதேவநல்லூர் அஞ்சல், 627 758 சிவகிரி வட்டம்
திருநெல்வேலி மாவட்டம். ☎போன் : 04636 - 4418089

1. Osteo Arthritis, 2. Rheumatoid Arthritis, 3. Ankylosing Spondylitis, 4. Gout

❋ கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும். ❋ கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும். ❋ கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis) ❋ நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area) ❋ இடுப்பு எலும்பும் (Pelvic Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femoral Head) சேருமிடம். ❋ குதிகால் இணைப்புகளில் வலி. ❋ குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur) முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின் றோம்.

சென்னை, பம்பாய், டெல்லி மற்றும் அமெரிக்கா, ஜெர்மன், பிரான்ஸ், மலேசியா, ஸ்ரீலங்கா, சிங்கப்பூர், ஜாம்பியா, அரபு நாடுகளில் இருந்தும், தாங்கமுடியாத மூட்டுவலியுடனும், வீக்கத்துடனும் தசை பிடிப்புடன் நடக்க முடியாமல் சிரமப்பட்ட வர்களும், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமல் சிரமப்பட்டவர்களும், எங்களிடம் நல்ல விதமாக சிகிச்சை பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் சென்று இருக்கின்றார்கள். மற்ற விபரங்களுக்கு நேரில் வந்து பார்த்தால்தான் நாங்கள் கொடுக்கும் சிகிச்சையின் தன்மை புரியும்.

உடல் பருமன் மற்றும் இதர வியாதிகளுக்கும் இயற்கை மற்றும் மூலிகை மருத்துவ சிகிச்சைகள் அளிக்கப்படும்.

அடையார் நேச்சர் க்யூர் சென்டர்

ADYAR NATURE CURE CENTER™ Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Phone:4413399, 4402470. Tele Fax: 044-4916650 (காந்திநகர் பஸ்டெப்போ எதிரில்)
www.adyarnaturecure.com E-mail: adyarnaturecure@yahoo.com, dr_spnaidu@yahoo.com.

குறிப்பு: எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் சாதாரண மற்றும் A/c ரூம்கள் கிடைக்கும். முன்பதிவு அவசியம். பிராமணர்களால் தயார் செய்யப்பட்ட சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. வியாதியஸ்தர்களுக்கு தேவைப்பட்ட மாற்று உணவுகளும் வழங்கப்படும் என்பதையும் அறியவும்.

கனவு காணுங்கள்



நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகு நம் நாட்டில் ஒரு புதிய அலை எழும்பியிருக்கிறது. நம் இளைய தலைமுறையினர் பின்பற்றுவதற்கு ஒரு மேம்பட்ட சிந்தனையாளர் ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாக அமைந்திருக்கிறார். வெற்றிப் பாதையில் நம் நாடு நடைபோடும் என்கிற நம்பிக்கையை வழிநடத்திச் செல்ல ஒரு அற்புதமான வழிகாட்டியாக விளங்குபவர் வேறு யாருமல்ல, நம் ஜனாதிபதி டாக்டர் அப்துல்கலாம்தான்.

தேசப்பற்று மிக்க, சிறந்த விஞ்ஞானியான இவர் தனது பதவி பிரமாண நிகழ்ச்சியில் நம் நாட்டுப் பள்ளி மாண வர்களும் பங்கேற்க வேண்டும் என்று விரும்பி, அதைச் செயல்படுத்தவும் செய்தார்.

ஒரு குடியரசுத் தலைவரின் பதவியேற்பு விழாவில் மாணவர்கள் கலந்து கொண்டது இதுவே முதல் தடவை யாகும். இந்தியாவின் பல மாநிலங்களிலிருந்தும் மாணவ மாணவிகள் இந்த நிகழ்ச்சியைக் கண்டுகளித்திருக்கிறார் கள். தமிழ்நாட்டிலிருந்து ஒரே ஒரு பள்ளிக்கு மட்டும்



• டெல்லி சென்ற குழு

இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்கும் வாய்ப்பு கிடைத்திருக் கிறது. அது ஐ.ஐ.டி. வளாகத்தின் அற்புதமான இயற்கைச் சூழலில் வீற்றிருக்கும் வனவாணி மெட்ரிக்குலேஷன் பள்ளிதான். இப் பள்ளியின் பிரின்ஸிபால் நளினி பார்த்தி பனும் இரண்டு மாணவர்களும் இரண்டு மாணவிகளும் இந்த விழாவிற்குச் சென்று வந்தார்கள்.

"தனது பதவியேற்பு விழாவில் மாணவ சமுதாயமும் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என்று டாக்டர் கலாம் விரும் பியது வெறும் விளம் பரத்திற்காகவோ அல் லது வித்தியாசமாக ஏதாவது செய்து காட்ட வேண்டும் என் கிற வேட்கையினாலோ அல்ல.

"நம் நாடு ஒரு வளர்ச்சி பெற்ற நாடாக உலக அரங்கில் திகழ வேண்டும் என்ற கனவை நினைவாகவும், பிறகு செயலாக வும் மாற்ற முடியும் என்கிற தள ராத நம்பிக்கை கொண்ட டாக்டர் கலாம், நம் இளைய தலைமுறையினரால்தான் இதைக் கண்டிப்பாகச் செய்து காட்ட முடியும் என்று திடமாக





• பள்ளி விழாவில்...

"இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க எங்கள் பள்ளிக்கு ஏன் அழைப்பு வந்தது என்று என்னால் அனுமானிக்க முடியவில்லை. ஆனால் இந்த ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம் எங்கள் பள்ளி ஆண்டு விழாவிற்குச் சிறப்பு விருந்தினராக வரவேண்டும் என்று அவரை அழைத்திருந்தோம். அவரால் அன்று வர முடியாது என்பதால் சில நாட்களுக்கு முன்பாகவே வந்து எங்கள் பள்ளி மாணவர்களைச் சந்தித்துப் பேச முடியுமா என்று கேட்டார் டாக்டர் கலாம். உடனே அதற்கு ஏற்பாடு செய்தோம்.

டாக்டர் கலாம் எங்கள் பள்ளியைச் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு



நம்புகிறார். இதை வலியுறுத்தத்தான் நாடாளுமன்றத்தில் நம் மாணவ சமுதாயத்தின் சில பிரதிநிதிகள் காலடியெடுத்து வைத்து நம் தேசத்தில் நடக்கும் ஒரு முக்கியமான நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார் அவர்" என்கிறார் நளினி பார்த்திபன்.

• ஜனாதிபதியுடன் தலைமை ஆசிரியர்



குழந்தைகளைச் சந்தித்துப் பேசினார். அவர்களுக்காக ஒரு குட்டிப் பிரசங்கம் செய்து, பிறகு அவர்களைக் கேள்விகள் கேட்கும்படி ஊக்குவித்தார். இச் சம்பவத்திற்குப் பிறகு உடனேயே அவர் ஜனாதிபதி பதவிக்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்கிற தகவல் எங்களுக்குக் கிடைத்தது.

டில்லியில் அவரது பதவியேற்பு விழாவிற்குப் பிறகு மதியம் நடந்த விருந்தில் டாக்டர் கலாமும் எங்களுடன் கலந்து கொண்டார். குழந்தைகளுக்காக, பிரத்தியேகமாக

இளைஞர்களே!



சுலபமாகப் புட்டு செய்ய...

புழுங்கலரிசியைச் சிவக்க வறுத்து, மிஷினில் சற்றுக் கொரகொரப்பாக அரைக்கவும். சுருக் என்ற வெந்நீரில் சிறிது உப்புப் போட்டு மாவில் ஊற்றிப் பிசிறவும். பிடித்தால், பிடிக்கவும், விட்டால் உதிரவும் வேண்டும். சிறிது மஞ்சள் பொடி கலந்து, ஈரமாக ஒரு துணியில் கட்டி, இட்லிப் பானையில் ஐந்து நிமிடம் வேகவைத்து (கையில் ஒட்டாமல் இருக்கும் போது) தாம்பாளத்தில் கொட்டி, கட்டி இல்லாமல் உதிர்க்கவும். ஏலக்காய்ப் பொடி, தேங்காய்த் துருவல், 10 ஸ்பூன் நெய் விட்டுக் கலக்கவும். சரிக்குச் சரி வெல்லத்தைக் கெட்டிப்பாகு வைத்து (தண்ணீரில் விட்டால் உருட்ட வர வேண்டும்) மாவில் சிறிது, சிறிதாக ஊற்றிக் கிளறவும். முடிந்தால் முந்திரி போடலாம். ஆறியவுடன் பூப்போன்ற புட்டு தயார்.

- எஸ். லக்ஷ்மி.

ஒரு மணி நேரத்தைக் கேள்வி கேட்பதற்காகவே ஒதுக்கினார். ஆசிரியர்களின் சார்பில் நானும் அவரை ஒரு கேள்வி கேட்டேன்.

"இதுவரையில் நீங்கள் பள்ளிகளுக்குச் சென்று குழந்தைகளை ஊக்குவித்துக் கொண்டிருந்தீர்கள். இனி, நம் நாட்டுப் பொறுப்பு உங்கள் கையிலிருக்கும் போது, இது சாத்தியமா? குழந்தைகளின் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து நம் நாட்டு எதிர்காலத்தின் பொறுப்பு உங்கள் கையில்தான் என்று அவர்களுக்கு வலியுறுத்தி, அவர்கள் பின்பற்றக்கூடிய ஒரு சிறந்த முன்மாதிரியாக விளங்கும் உங்களால் இனி அவர்களைச் சந்தித்து அவர்களுடன் கலந்துரையாட முடியுமா?"

அதற்கு அவர், "இத்தனை நாட்களாக நான் குழந்தைகளிடம் வந்து கொண்டிருந்தேன். இனி அவர்கள் என்னிடம் வரட்டுமே?" என்றார்.

நாங்கள் திரும்பி வந்தவுடன் அவருக்கு எங்களது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கடிதம் எழுதிப் போட்டேன். குழந்தைகளுடன் அவருடைய பரிமாற்றங்கள் தொடர வேண்டும் என்று அவர் விரும்புவதாக டாக்டர் கலாமின் வட்டாரத்திலிருந்து எங்களுக்குத் தெரியவந்தது.

நாம் எல்லோருக்கும் தெரியும், நம் நாடு கலாச்சாரரீதியாகவும், அறநெறி, மனோபாவம் போன்ற எல்லா விஷயங்களிலும் கீழே சரிவதைப் போன்ற ஒரு நிலை இன்று உள்ளது. நாம் நம் தனித்துவத்தை இழந்து வருகிறோம். உலக அரங்கில் நாம் இப்போது அந்நிய நாடுகளுக்குச் சேவை செய்யும் நிலையில்தான் இருக்கிறோம். மற்ற வளர்ச்சி பெற்ற நாடுகள் இந்தியர்களைச் சேவை செய்வதற்காக மட்டும் எதிர்பார்க்காமல் நம்மிடம் ஆலோசனை பெறுவதற்கு வர வேண்டும், நம் அறிவிற்காகவும், திறமைக்காகவும் நம்மை நாடி வர வேண்டும். இத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இது நம்மால் முடியும். அதைச் செயல்படுத்துவதற்கு நம் இளைய சமுதாயத்தைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும் என்று உணர வைத்தவர் டாக்டர் கலாம்.

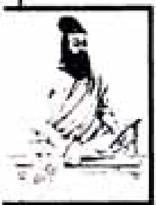
எங்கள் பள்ளிக்கு அவர் வந்திருந்த போது ஒரு மாணவன் அவரிடம் நம் நாட்டில் நிலவி வரும் பயங்கரமான ஊழலைப் பற்றிக் கேட்டான். அதற்கு அவர் எளிமையாகக் கூறிய பதில்,

"ஊழலை யாரால் ஒழித்துக் கட்ட முடியும்? அது இருவரின் கையில் மட்டும் உள்ளது. ஒன்று - பெற்றோர், இரண்டு - ஆசிரியர்."

அவருடைய பதில் ஆசிரிய சமுதாயத்தைத் தீவிரமாகச் சிந்திப்பதற்குத் தூண்டுகிறது. நம் இளையதலைமுறையினரைத் தயார்ப்படுத்தும் பெரும் பொறுப்பு எங்களுக்கு இருக்கிறது. இதை ஆசிரியர்கள் எல்லோரும் புரிந்து கொண்டு நம் குடியரசுத் தலைவரின் கனவையும், நம் சுதந்திர வீரர்களின் ஆசைகளையும் நிறைவேற்றும் பணியில் தீவிரமாக இறங்க வேண்டும் என்பதே என் வேண்டுகோள்" என்று கண்கலங்குகிறார் வனவாணியின் தலைமை ஆசிரியை நளினி பார்த்திபன்.

வெற்றிக்கு வழி

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.



ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிருபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கனுவக்கரையில் வசிக் கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்குப் பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றி பெறும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ்பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ் டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கெனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணைபுரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் – மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்கும் போது, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், கையெழுத்து வசியம், ராஜ வசியம், மோகன சித்தி, காரியசித்தி போன்ற 9 காரணிகளையும் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், சிக்னேச்சராலஜி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, மேக்பவர் போன்ற 12 வகை இயக் கங்களிலும் ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் தான் பூரண அதிர்ஷ்ட ம் உண்டாகும்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி), மனித வசியம் எனும் மனக்கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண் கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

இன்றைக்குப் பிரபலமாக உள்ள, அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழிலதிபர்கள், வெளிநாட்டினர் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசிய சக்தி, காந்த சக்தி, கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்த சக்தி ஆய்வு செய்துதான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செங்வேல் சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக்கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமானதாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிருபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவர் எண்கணித சாஸ்திரம் பற்றி பல நூல்களை எழுதியுள்ளார். இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சாரப்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

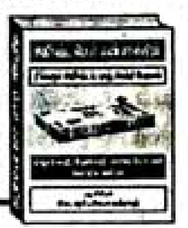
ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" – அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்) **"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"** என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்" எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.)



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கனுவக்கரை (P.O),
புஞ்சைப் புளியம்பட்டி (Via) - 638 459. கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 287258.

வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்

வனவாணியின் மாணவர் தலைவன் வி. வெங்கடராமன் குடியரசுத் தலைவர் பதவியேற்பு விழாவில் பங்கேற்றவர். அவர் கூறுகிறார் : "எங்கள் பள்ளிக்கு அழைப்பு வந்ததும் எங்களுக்கெல்லாம் ஒரே ஆச்சரயம். எங்கள் வாழ்க்கையில் இப்படியொரு அரிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் என்று கனவில் கூட நாங்கள் நினைக்கவில்லை.

ஆரம்பத்திலிருந்து எங்களுக்குக் கிடைத்த மரியாதையும் கவனிப்பும் எங்களை வியப்பில் ஆழ்த்தியது. விமானத்தில் டில்லிக்குச் சென்றதும், அங்கே எங்களை வரவேற்று தமிழ்நாடு கெஸ்ட் ஹவுஸில் தங்க வைத்ததும் புதிய அனுபவம். பல்வேறு மாநிலங்களிலிருந்தும் மாணவ மாணவியர் வந்திருந்தார்கள். அந்தந்த மாநில கெஸ்ட் ஹவுஸ்களில் தங்கினார்கள். பதவியேற்பு விழாவின் அட்டவணை அதி அற்புதமாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருந்தது. ஒரு நிமிஷம் தவறாமல் அந்தந்த நிகழ்ச்சியும் நடந்தேறியது அதிசயமான ஒரு விஷயம்.

நாங்கள் சி.ஆர்.பி.எஃப் (CRPF) பேருந்துகளில் பாராளுமன்றத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டோம். பதவிப் பிரமாணம் முடிந்தவுடன் ஜனாதிபதியின் இடமான ராஜ்பவனிற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டோம். டாக்டர் கலாம் முன்னாள் ஜனாதிபதியை அவரது புதிய இல்லத்தில் கொண்டு விட்டு விட்டு எங்களுடன் கலந்து கொண்டார். அவர் வருவதற்கு முன்பு ராஜ்பவனை எங்களுக்குச் சுற்றிக் காண்பித்தார்கள்.

டாக்டர் கலாம் வந்த பிறகு எங்களுக்கு விருந்தோம்பல் நடைபெற்றது. அவரும் ஒரு தட்டெடுத்து உணவு வகைகளை எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டு மாணவ - மாணவியருடன் சகஜமாகப் பழகினார். பாராளுமன்றத்தில் அவர் பேசியதைத் தவிர தனியாக எங்களுடன் அவர் கலந்துரையாடிய போதும் ஒரு குட்டிப் பிரசங்கம் செய்தார். எங்களுக்கெல்லாம், அவர் எழுதிய புத்தகமான, 'இக்னைடட் மைண்ட்ஸ்' (Ignited minds) அவருடைய கையெழுத்திட்டு வழங்கப்பட்டது. கூடவே ஸ்வீட்ஸ் டப்பாவும். பிறகு அவர் எழுதிய ஒரு கவிதையை அவரே படித்துக் காண்பித்தார்.

மாணவ சமுதாயத்திற்கு ஜனாதிபதி அளித்த மரியாதை விலைமதிப்பில்லாதது. எங்களது நேர்மைக்கும், சாதிக்க வேண்டும் என்கிற வேட்கைக்கும் கிடைத்த மரியாதை இது.

எங்கள் மீது தீவிரமான நம்பிக்கையை வைத்திருக்கும் நம் குடியரசுத் தலைவரின் எண்ணத்தை நிறைவேற்றும் பொறுப்பு எங்களுக்கு இருக்கிறது என்கிற உணர்வு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதற்கான முயற்சியில் நாங்கள் கண்டிப்பாக ஈடுபடுவோம்."

அனிதா முத்துஸ்வாமி : *(மாணவிகளின் தலைவி)*

"முதலில் அளவுக்கு அதிகமான சந்தோஷம் மனதில் நிரம்பி வழிந்தது. சிறிது சிந்தனைக்குப் பிறகுதான் தோன்றியது, 'நாம் நம் பள்ளியின் மாணவ மாணவியரின் பிரதிநிதியாக மட்டுமல்ல, தமிழ்நாட்டு மாணவ சமுதாயத்தின் பிரதிநிதியாகப் போகிறோம்' என்று. இது புரிந்தவுடன் ஒரு பொறுப்புணர்ச்சியும் பெருமையும் கூடவே தலை தூக்கியது.

எப்போதும் ஏதாவது ஒரு குறையைப் பற்றியே நாம் புலம்பிக் கொண்டிருப்பதை விட இருக்கும் சூழலில் ஆக்கபூர்வமாக என்ன செய்யலாம், சாதிக்கலாம் என்ற சிந்தனையே இப்போதெல்லாம் தோன்றுகிறது. நாங்கள் முதன் முதலாக வரலாறு படைத்திருக்கிறோம் என்கிற நினைப்பே எங்களைப் புல்லரிக்க வைக்கிறது.

இந்த மாதிரியான அனுபவம் ஒரு மாணவரின் மனோநிலையையே மாற்றி விடுகிறது. முன்பு செய்தித்தாளைப் பிரித்தால் நேராக இரண்டாவது பக்கத்திற்குச் சென்று விடுவேன். அரசியலைப் பற்றி அக்கறையே எனக்கு இருந்ததில்லை. ஆனால் பாராளு

பூ ஜாடியில் எப்பொழுதும் பூக்களை வைத்தே அலங்கரிப்பதை விட, மாறுதலுக்காக நெற்கதிர், சோளக் கதிர், கம்பு, கேழ்வரகு போன்றவற்றைக் கதிரோடு வைக்கலாம். வித்தியாசமாக, அழகாக அனைவரையும் கவரும்வண்ணம் இருக்கும்.

- பி. ருக்மணிபாய்.



மன்றத்திற்குச் சென்று வந்த பிறகு நம் ஜனாதிபதியைப் பற்றி மேலும் மேலும் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற ஆவல் கிளம்பியிருக்கிறது. பாராளுமன்றத்தில் உலாவிய தெரிந்த முகங்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற ஆசையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதற்கெல்லாம் காரணம் நம் ஜனாதிபதிதான். அவர் ஒரு சிறந்த தலைவராக நம் நாட்டை வழிநடத்திச் செல்வார் என்பதில் சந்தேகமில்லை."

ரூப்லேகா சௌத்ரி : (மாணவிகளின் உபதலைவி)

"டாக்டர் கலாமின் பதவியேற்பு விழாவில் நாங்கள் கலந்து கொண்டது மாணவ சமுதாயத்தின் கண்களைத் திறந்து விட்ட ஒரு மாபெரும் நிகழ்ச்சி.

நாங்கள் பாராளுமன்றத்திற்குச் சென்ற போது சோனியா காந்தி மற்றும் பிரபலமானவர்கள் எங்கள் அருகே சர்வசாதாரணமாக நடமாடினார்கள். பாராளுமன்றத்திற்குச் சென்று வந்த பிறகு நம் நாட்டிற்கு நாம் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்கிற நினைப்பு வந்திருக்கிறது.

2020ம் ஆண்டிற்குள் நம் நாடு வளர்ச்சி பெற்ற நாடாக விளங்கும். அது எங்களது கையில்தான் உள்ளது என்று எங்களுக்கெல்லாம் புரியவைத்தார் டாக்டர் கலாம். அவர் எங்களுடன் பேசிய பொழுது அவர் கூறியதை எங்களை விட்டு மீண்டும் மீண்டும் உரத்து கூறும்படி கேட்டுக் கொண்டார். அது 'கனவு காணுங்கள். கனவுகள் எண்ணங்களாகவும், எண்ணங்கள் செயல்களாகவும் மாறும் வரையில் கனவு காணுங்கள்' என்பது தான். டாக்டர் கலாம் எங்களைக் கூற வைத்த இந்தச் சொற்களைச் செயல்படுத்திக் காட்டுவோம் என்கிற நம்பிக்கை எனக்கிருக்கிறது."

வாசுதேவன் : (கலைத்துறை செயலாளர்)

"இந்த அனுபவம் என் மனதில் முதலில் தோற்றுவித்த உணர்வு தேசப்பற்றுதான். முதன் முதலாக நான் பாராளுமன்றத்தில் காலடியெடுத்து வைத்த போது உடலில் மின்சாரம் பாய்ந்த மாதிரி இருந்தது. நம் நாட்டிற்காகப் போராட வேண்டும், உழைத்துப் படிக்க வேண்டும், சிறந்த உத்தியோகம் கிடைத்து கடினமாக உழைக்க வேண்டும் என்கிற உத்வேகம் எழுந்தது.

நம் ஜனாதிபதி எங்களுடன் வந்து பேசும் போது அவரது கண்களில் இந்தத் தீவிரமான நம்பிக்கையின் ஜ்வாலை எரிவதை நான் உணர்ந்தேன். அவர் எழுதிய 'இக்னைடட் மைண்ட்ஸ் என்னும் புத்தகம் அற்புதமானது. அதைத்தான் படித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இதை ஒவ்வொரு மாணவனும், மாணவியும் படிக்க வேண்டும். இதைப் படித்தால் மாநிலத்திலேயே முதலாவதாக வரவேண்டும் என்கிற வெறியே ஏற்படுகிறது."

பேட்டி : **ஸ்வாதி**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

கேரட் தென்னைமரம்!

கொலுவில் வைக்க வித்தியாசமான கேரட் தென்னை மரம்! சற்று தடியான கேரட்டை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதன் தலைப் பகுதி கீழே நிற்கும்படி இருக்க வேண்டும். 4/5 மாவிலையை எடுத்து அதன் இரு ஓரங்களையும் கீற்று போல் கத்தரிக்கோலால் அழகாக வெட்டவும். பிறகு இவ்விலைகளை கேரட்டின் மேல்பகுதியில் நூல் அல்லது 'டிராயிங் பின்' அல்லது 'பின்' மூலம் குத்தி விடவும். பச்சை மெழுகுவர்த்தியில் வடித்த விழுதுகளை தென்னை மரத்தின் மேல் பகுதியில் இளநீர் போல் குத்தி விடலாம்! கேரட்டுக்குப் பதிலாக, பெரிய வண்ண மெழுகுவர்த்தியைப் பயன்படுத்தி தென்னை மரம் செய்யலாம். கொலுப் படியின் இருபுறங்களில் வைக்கலாம் அல்லது பார்க்கில் வைக்கலாம். பார்க்க வித்தியாசமாகவும், அழகாகவும் இருக்கும்!



- போகுர். ஆர். சீதா

சிங்காரப் பைங்கிளியே

அலுவலகத்திலிருந்து வந்ததும் வராததுமாக, 'நீ படித்தவள்தானே...' என்று புருவம் நெறியக் கேட்டார் அவர். நான் விழித்தேன்.

"மத்தியானம், அவ்வளவு முக்கியமான விஷயம். அத்தனை நேரம், 'போன்' செய்கிறேன். 'என்கேஜ்டு சௌண்ட்'தான். யாரிடம் அப்படிப் பேசிக் கொண்டிருந்தாய்...?"

நான் சூடாகக் காப்பி கலந்து, சப்பாத்தி குருமாவுடன் ஹாலுக்கு வந்தேன். அவர் என் பதிலை எதிர்பார்க்கவில்லை. "அவனவன் ஆலாய் பறந்து அலைகிறான்..."

நானும் யோசித்தேன். ஏனென்றால், இதே டயலாக்கைத்தான் காலையில் ஜில்லுவிடமும் கேட்டேன். ஜில்லு எங்கள் வீட்டு நாய்க்குட்டி இல்லை. சாக்ஷாத் என் இரண்டாவது புத்திரி. "ஏன் மம்மி... உனக்கு 'சைலன்ஸின்' 'வேல்யூ'வே தெரியாதா... எட்டு மணிக்குப் பேச ஆரம்பிச்சே. இப்போ கடிகாரத்தைப் பார். அட்லீஸ்ட் டாடி, ஆபீஸ் போனதாவது தெரியுமா...?"

'வேண்டும் எனக்கு.'

மத்தியானம், மூர்த்தியாவது சும்மா இருக்கக் கூடாதா... மூர்த்தி வேறு யாருமில்லை. என் முதல் மாப்பிள்ளை. என் வாயைக் கிண்டி கிண்டியே, பேச்சை வளர்ப்பார். 'போனி'லேதான். "மாமி... வாயிலென்ன, கேரட் அல்வாவா அல்லது முந்திரி கேக்கா?" என்று கிண்டலடித்தார். விஷயம் வேறு ஒன்றுமில்லை. அவருக்கு மேற்படி உருப்படிகள் பிடிக்காதென்று சத்தியமாகத் தெரியாது. அதனால் அவர் வந்த சமயமெல்லாம் கேரட் அல்வாவும், முந்திரி கேக்கும்தான்.

எங்கள் வீட்டில் மாத்திரம் அல்ல, நான் அவருக்கு ரொம்பவும் பிடிக்கும் என்று சொல்லி, அவரைச் சாப்பிடக் கூப்பிட்ட அத்தனை வீட்டிலும் இதையேதான் செய்திருந்தார்கள். அதன் விளைவு, அவர் பயந்து கொண்டு இரண்டு, மூன்று வருடங்கள், இந்த ஊர்ப் பக்கமே தலைவைத்தும் படுக்கவில்லை.

"மாமி, ஒரு குட் நியூஸ். நீங்கள் பாட்டி ஆகப் போகிறீர்கள்."

நான் ஆகாசத்துக்கும், பூமிக்கும் பறந்தேன். வாய் 'துறுதுறு'வென்றிருந்தது. "அவசரப்படாதீர்கள் மாமி. உங்கள் 'யு.என்.ஐ.' மூலம் அதற்குள் செய்தி ஒலிபரப்பு செய்யாதீர்கள். இன்னும் ஒரு வாரம் போகட்டும்..."

மேலும், சிறிது நேரம் என் வாயைக் கிளறி விட்டு, போனை வைத்தார்.

யு.என்.ஐ. என்பது அவர் எனக்கு வைத்த பெயர். "அது எப்படி மாமி, இங்கே உங்காத்தில் நான் அரிசி உப்புமா காந்தல் சாப்பிட்



டது, ஐந்தே நிமிஷத்தில், உங்கள் உறவுக்காரர்களுக்கெல்லாம் தெரிந்து விட்டது..." என்று ஒரு நாள் அவர் போலியாக அங்கலாய்த்த போதுதான் எனக்கு அவர் வைத்த செல்லப் பெயர் தெரிந்தது.

மத்யானம் சுந்தாயி வேலைக்கு வந்தாள். அவளுக்கு வீட்டு விஷயம் அத்தனையும் தெரிந்தாக வேண்டும். என் தலைவிதி நேற்று வாங்கின பாகற்காயை என்ன செய்தேன் என்பதிலிருந்து, போன வாரம் வந்த என் தங்கை கட்டி வந்த புடவை எந்தக் கடையிலிருந்து வாங்கியது என்பது வரை... அது மாத்திரமல்ல.. ஏன், என் மாமியார் அடிக்கடி இங்கே வருவதில்லை. அவள் பாஷையில், 'ஏன் அது வராமல் பூடிச்சு..' என்று. அதைத் தவிர, எதிர்வீட்டு, பக்கத்து வீட்டுச் செய்திகளை நான் கேட்டு, என் அபிப்ராயத்தை வேறு சொல்லியாக வேண்டும். முடிவில், "அம்மா, நீ போட்ட தண்ணி டீயைக் குடித்து விட்டு, நீ சொல்ற வார்த்தையை முச்சூடும் கேட்டாத்தான் சோறே எறங்குது.." என்று போய்ச் சேருவாள்.

விமலா

இப்போது இவர் வேறு.

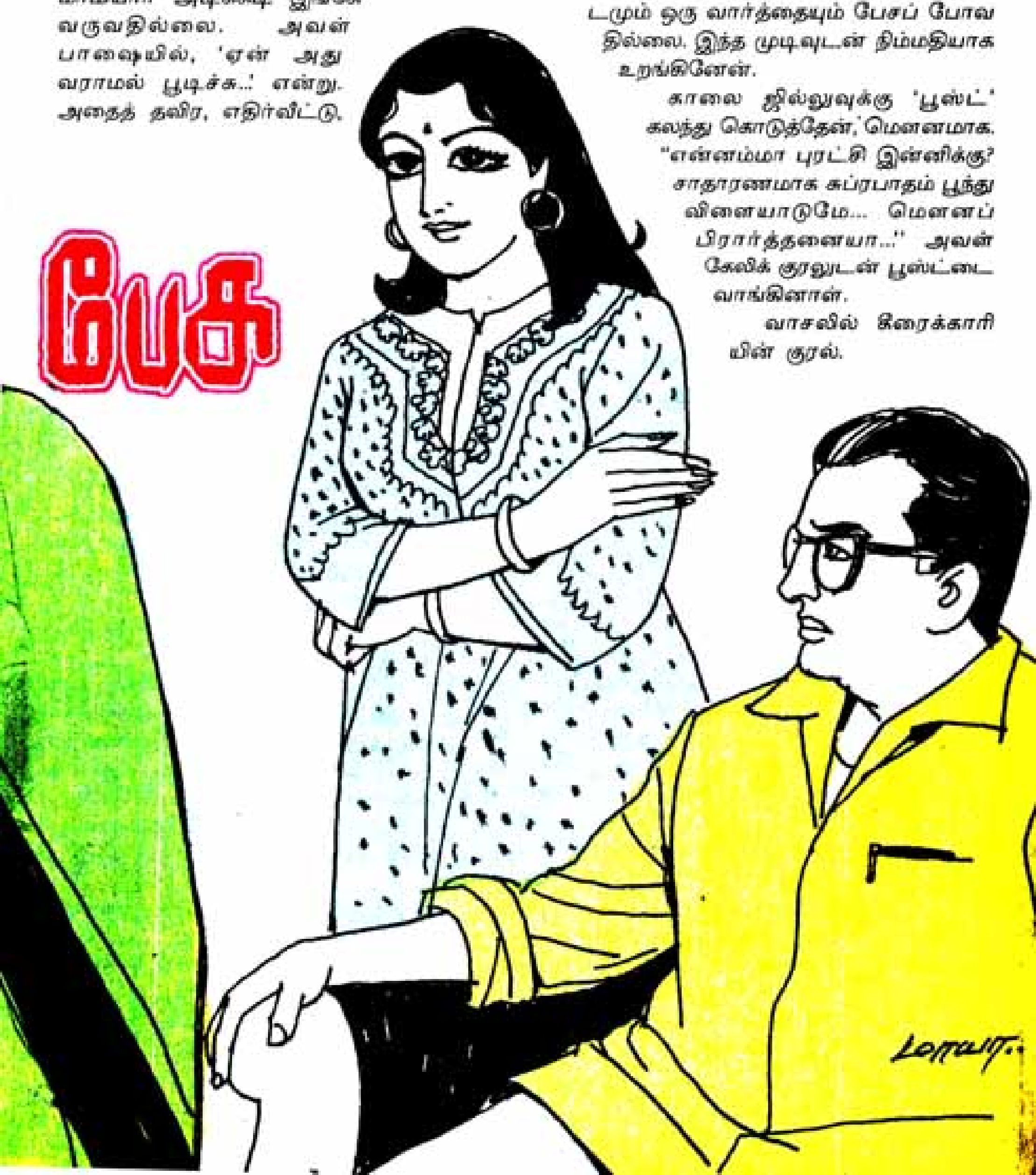
நான் ஒரு முடிவு எடுத்தேன். நாளைக்கு மௌன விரதம் இருந்து பார்ப்பது. ஒருவரிடமும் ஒரு வார்த்தையும் பேசப் போவதில்லை. இந்த முடிவுடன் நிம்மதியாக உறங்கினேன்.

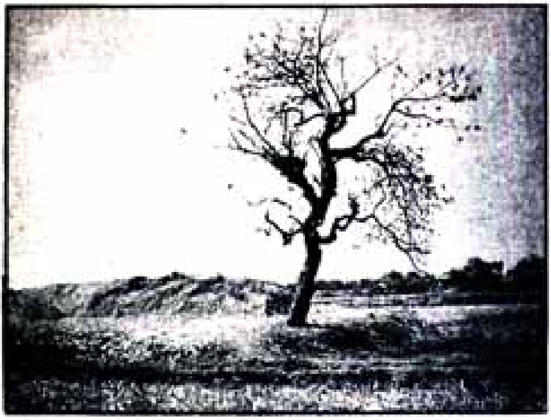
காலை ஜில்லுவுக்கு 'பூஸ்ட்' கலந்து கொடுத்தேன், மௌனமாக.

"என்னம்மா புரட்சி இன்னிக்கு? சாதாரணமாக சுப்ரபாதம் பூந்து விளையாடுமே... மௌனப் பிரார்த்தனையா..." அவள் கேலிக் குரலுடன் பூஸ்ட்டை வாங்கினாள்.

வாசலில் கீரைக்காரியின் குரல்.

பேசு





உறவுச் சுமைகளைச்
சற்றே இறக்கி வைத்து
சோம்பல் முறிக்கிறாய்
என்றுதான் முதலில்
எண்ணினேன்.
ஆனால், நீயோ
உன் காய்ந்த ஆள்காட்டி
விரல்களை உயர்த்தி
மானுடத்தை அதன்
அழிவிலிருந்து காக்க
எச்சரிக்கை செய்கிறாய்
என்று இப்போதுதான்
தெரிந்து கொண்டேன்.

— பி. பிரேமபிரபா

நான், அதே மௌனத்துடன் முன்னெச்சரிக்கையாகச் சரியான சில்லறையையும் எடுத்துக் கொண்டு விரைந்தேன்.

"இன்னம்மா... இன்னா கீரை வேணும்.. பசலை தரட்டா..." சாதாரணமாக, விலாவாரியாகப் பேசி, ஒரு சின்ன சச்சரவுடன், கீரை வாங்கும் நான், அவள் கொடுத்த பசலைக் கீரையை வாங்கி, சில்லறையைக் கொடுத்து விட்டு, உள்ளே செல்ல, அவள் அதிசயத்துடன், "இன்னா ஆயிடுச்சு இந்த அம்மாவுக்கு... பாவம்" என்று நகர்ந்தாள்.

இப்போது, அவர் முறை.

"சபிதா... நேற்று அலமாரியில் வைத்திருந்த 'பேங்க் பாஸ்-புக்' எங்கே? பார்த்தாயா..." நான் தெரியும் என்றும் சொல்லவில்லை, தெரியாது என்றும் சொல்லவில்லை. எல்லாவற்றையும் துடைத்து, முடிவில், அவர் அருகேயே, சோபாவிலேயே வைத்திருந்த பாஸ்-புக்கை, அவர் கையில் கொடுத்து விட்டு, குக்கர் கூப்பிடவே உள்ளே சென்றேன்.

"வர வர யாருக்கும், எதிலும் அக்கறையில்லை வீட்டில்... ஒன்றும் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் இருப்பதில்லை.." என்னிடம் ஆயிரம் பதிலை எதிர்பார்த்து, பேப்பரில் மூழ்கியவர், என் இறுக்கத்தை எதிர்பாராது, ஆச்சரியத்துடன் என்னை அணுகி, "டிபனுக்கு மத்தியானம் பூரி வைக்காதே.. ஒன்று கூட மிஞ்சுவதில்லை. தயிர் சாதமே போதும்" என்றபடி நகர்ந்தார். நான் பதில் பேசவில்லை.

ஜில்லு டேபிளின் அருகிலிருந்து கத்தினாள். "மம்மி... சாப்பாடு ரெடியா... டைம் ஆச்சு..." தட்டில் தாளம் பலமாகக் கேட்டது. அவரின் கூச்சல் வேறு. நான் பரபரப்புடன் தட்டில், சாதம், சாம்பார், கூட்டு என்று பரிமாறினேன்.

"எக்ஸலன்ட் மம்மி... எப்படித்தான் இந்த சாம்பார் செய்கிறாயோ..." என்ற ஜில்லு, கண்ணைச் சிமிட்டியபடியே, "டாடி... இன்றைக்கு மம்மி ரொம்ப அழகு இல்லே.." என, என் விறைப்பு அதிகமாகியது.

காலை வேலைகள் முடியும் சமயம், கந்தாயி வந்தாள்.

"இன்னிக்கு, வெளியே போறேம்மா. அதான் சீக்கிரமே முடிச்சுடலாம்னு' என என் பதிலுக்குக் காத்திருந்தாள். நான் தலையசைத்தேன்.

"இன்னாம்மா ஆச்சு உனக்கு..."

நாக்கு பொறனலையா.. இன்னாம்மா செய்வேன்..."

நான் மௌனமாக அவளுக்கு, அவள் கூறும் தண்ணி 'டீ' கலந்து கொடுத்தேன்.

"ராசாத்தி மாதிரி இருப்பாகளே... அன்பா நாலு வார்த்தை பேசுவாகளே... மகமாயி... பிள்ளையாரப்பா... இந்த அம்மா... சொலவுல, நாலு தேங்கா உடைக்கிறேன். இவங்களைப் பேச வையி" புலம்பிக் கொண்டே இருந்தாள்.

"பேஜாரு... இன்னிக்குப் பார்த்து எனக்கு வேற ஜோலி.." அவள் மூக்கைச் சிந்தி விட்டு, மளமளவென்று, வேலையை, என்னைப் பார்த்துக் கொண்டே செய்து விட்டு, "யம்மா... நான் சாயங்காலம் வரச்சே, எதிர் வீட்டு ஆயாகிட்ட கேட்டுட்டு வர்றேன்..

ஏதாச்சும், செய்வினையா இருக்குமோ..." என்று ஏதேதோ பேசிவிட்டு, கதவைச் சாத்திக் கொண்டு போய்ச் சேர்ந்தாள்.

நான் உள்ளே போகுமுன், 'போனின்' ஒலி கேட்டது. எடுக்கவில்லை. கொஞ்சம் அடித்து விட்டு ஓய்ந்தது. மீண்டும், மீண்டும்... எனக்குத் தெரியும்... ஷீலா, மாலா, கலாதான். நான் மௌனமாக, பொருமிக் கொண்டே (மன திற்குள்தான்) வேலையில் ஆழ்ந்தேன்.

மாலை, ஒரு கிளாஸ், 'கட்' அடித்து விட்டு, மணி மூன்றுக்கெல்லாம், ஜில்லு வந்து விட்டாள். "ஹாய், மம்மி" என்று கட்டிக் கொண்டாள். நான், பதில் பேசாமல், மத்தியானம் செய்த, நொறுக்குத் தீனியையும், 'பூஸ்ட்'டையும் கொண்டு கொடுத்தேன். அவள் ஏதேதோ, பத்திரிகையைப் புரட்டினாலும், என்னை ஓரக்கண்ணால் ஆராய்வது தெரிந்தது. நான் திரும்புவதற்குள், வாசலில், ஸ்கூட்டர் ஓசை.

'அவர், ஏன் இன்று இவ்வளவு சீக்கிரமாக வருகிறார்...' உள்ளே நுழைந்தவர், 'தொப்' பென்று சோபாவில் சாய்ந்தார்.

"இன்று ஏன் இவ்வளவு சீக்கிரமாக..." - நான் கேட்பேன் என்று எதிர்பார்த்தார். நான் அவ்வளவு சீக்கிரம் விட்டுக் கொடுப்பதாக இல்லை. அவர், தானாகவே, நொறுக்குத் தீனி டப்பாவைக் குடைந்தார். நான் கொடுத்த காப்பியைக் குடித்தார். பின்னர், 'சட்'டென்று,

"அம்மா, தாயே ஆளை விடு. ஏதோ தெரியாத்தனமாய் ஒரு வார்த்தைச் சொல்லி விட்டேன். இன்று ஏகப்பட்ட 'போன்' என் ஆபீஸுக்கு. எல்லாம் உன் வகையறாக்கள். எல்லோரும் சாயந்திரம், உனக்கு உடம்புக்கு என்ன என்று பார்க்க வருகிறார்கள். நன்றாக வாயை மூடிக் கொண்டாய். நீ எப்போதும் போலவே பேசு, நிறைய பேசு... இல்லாவிட்டால், ஐயா, 'டவுன்'தான்" என்றவர், 'போன்' அலறவே,

"யார், என்று தெரியலையே" என்ற அங்கலாய்ப்புடன், எடுத்தார். உடனே நிமிர்ந்து, உட்கார்ந்தார். "ஹலோ! மாப்பிள்ளை" என்றவர், "இந்தா, சபிதா, உனக்குத்தான்" என்று 'போனை' என்னிடம் கொடுத்தார்.

"ஹலோ, மாமி" மூர்த்திதான் "என்ன ஆயிற்று உங்களுக்கு, இன்றைக்குப் பூரா, பேசவேயில்லையாமே..."

இதற்கு மேல் எப்படி மௌனம் சாதிக்க முடியும்? "அதுவா..." நான் என்ன சொல்லலாம் என்று யோசிப்பதற்குள், "உங்கள் 'யு.என்.ஐ'யிலிருந்து 'நியூஸ்' வந்து விட்டது. உடம்புக்கு என்ன... நீங்கள் பேசுங்கள் மாமி, பேசிக் கொண்டேயிருங்கள், அதுதான், எங்களுக்கு 'டானிக்' என்று சிரித்தவர், "அடுத்த வாரம், நாங்கள் வருகிறோம், மற்றவை நேரில், தோசை மிளகாய்ப் பொடி, மறக்காமல் அரைத்து வையுங்கள். 'ஸ்வீட்' உங்கள் பெண்ணுக்கு மாத்திரம்" என்று 'போனை' வைத்தார்.

ஜில்லுவும் பக்கத்தில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

"ஆமாம், மம்மி... நீ இன்னிக்குப் பேசவேயில்லையா... எனக்கு 'காலேஜில்' பேச விஷயமே இல்லை மம்மி. நீ எப்போதும் போலவே இரு. அப்போதுதான் வீடு, வீடாயிருக்கு."

"யம்மா..." வாசலில் கந்தாயியின் குரல். நான் விழுந்தடித்துக் கொண்டு ஓடினேன்.

"யம்மா... இப்போ எப்படி இருக்கு... இந்த ஆயா சொல்லுது, ஏதோ திருஷ்டி தோஷமாம். இந்தா விபூதி..." அவள் மேலே விவரிக்குமுன், "இந்தா கந்தாயி... என் செலவில், பிள்ளையாருக்கு நாலு தேங்காய் உடைக்கிறேன்னயே... இந்தா" அவள் கையில் பணத்தைத் திணித்தேன். "ராசாத்தி, இப்பதா எனக்கு உசிரே வந்திச்சி. யார் கண்ணு பட்டுதோ. விபூதி வந்த வேளை பாத்தியா?" என்று சிரிப்புடன் அவள் செல்ல... நான், விட்டால் போதும் என்று உள்ளே வந்தேன்.

பழைய புடவைத் தலைப்பில் இருக்கும் மயில், அன்னப் பறவை, மாங்காய் போன்ற அழகான பிரிண்டுகளைக் கத்தரித்து ஒரு வெல்வெட் பேப்பர் ஒட்டிய அட்டையில் ஒட்டி அந்த டிசைனில் சில்க் நூல், ஜிகினா, சம்க்கி போன்றவற்றால் அழகு செய்து 'சுவரில் வால்ஹாங்கராக' இடம்பெறச் செய்தால் அழகாக இருக்கும்.

- பி. ருக்மணிபாய்





ஒரு சிறுவன், அறிவில் முதிர்ந்த ஒரு கிழவரிடம் கேட்டான் : ''வாழ்க்கை முழுதும் ஆரோக்கியமாக இருக்க ஒரு ரகசிய யோசனை கூறுங்கள்?'' கிழவர் சொன்னார்: ''உன் பற்களைப் பத்திரமாக பார்த்துக் கொள்..'' ஆம்... பற்களின் ஆரோக்கியம் வாழ்க்கையை எவ்வளவு ஆரோக்கியமாகக் காப்பாற்றும் என்பது மிகப் பெரிய மருத்துவ உண்மை.

குழந்தையின் தாயாக, தந்தையாக நீங்கள் மேற்சொன்ன அறிவுரையை நிச்சயமாகப் பின்பற்ற வேண்டும். பற்கள் அவ்வளவு முக்கியமானவை. Prevention is my key!

எப்பொழுது பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன? சராசரியாக ஒரு குழந்தை தனது

குழந்தை



முதல் பற்களை ஏழாவது மாதத்தில் பெற ஆரம்பிக்கும்: ஆனால் இது எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் துல்லியமானது அல்ல. என் தங்கை குழந்தை மூன்றாவது மாதத்தில் பல்லைக் காட்டிக் கொண்டு சிரித்தது. நண்பர் ஒருவர் பதினெட்டு மாதம் ஆகியும் குழந்தைக்குப் பல்லே முளைக்கவில்லை என்று அலறியபடி ஓடி வந்தார்.



'பயப்படாதீர்கள். உலகத்தில் எந்த குழந்தைக்கும் பல் முளைக்காமல் இருந்ததில்லை. கண்டிப்பாக முளைக்கும் போய் வாருங்கள்'' என்று அனுப்பி வைத்தேன். மேற்சொன்ன இரண்டு குழந்தைகளும் ஹெல்த்தியாகவே இருக்கின்ற குழந்தைகள். நன்றாகச் சாப்பிட்டு வளருகின்றன. ஆனாலும் பற்களின் வளர்ச்சியில் மாற்றம் இருக்கிறது. இது பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

சில நோய்களால் பற்களின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவது உண்மைதான். ஆனால் இது மிக அரிது. அரிதாக எங்கோ நடக்கிற நிகழ்ச்சிகளை நினைத்து, நினைத்து பயப்படக் கூடாது. பொதுவாக முதல் மூன்று வருடங்களில் குழந்தை இருபது பற்களைப் பெற்று விடும். (பல குழந்தைகள் கடிக்கிற பழக்கத்தை இப்போது ஆரம்பித்து கல்லூரி வரை விடுவதில்லை). இப்படிப் புதிது புதிதாகப் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கிற நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குச் சளி, ஜுரம் மற்றும் பேதி போன்றவை வரலாம். இதற்குக் காரணம் பற்கள்தான் என்று சொல்லி சிலர் சும்மா இருப்பார்கள். அப்படி இருக்கக் கூடாது. பற்கள் மேலே சொன்ன வியாதிகளை உருவாக்குவதில்லை. பாக்டீரியாக்களும், வைரஸ்களும் தான். உடனே கண்டிப்பாக டாக்டரிடம் செல்வதுதான் நல்லது. பல்லா, பாக்டீரியாவா என்பதெல்லாம் டாக்டர் பார்த்துக் கொள்ளட்டும்.

உங்களின் மிகப் பழைய புகைப்படம் இருந்தால் எடுத்துப் பாருங்கள். அதில் சிறிதும் கபடம் இல்லாமல் உங்கள் 'ஈ' என்ற சிரிப்புக்கு நடுவே

டாக்டர் வஸந்த் செந்தில்



கடலை பருப்பு, பாசிப் பருப்பு இவற்றை இரண்டு மணி நேரம் ஊறப் போட்டு பின் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வேகவைத்து, நீரை வடிகட்டி, உசிலி செய்தால், உதிர் உதிராக வரும். (குக்கரில் வேண்டாம்).

– ஆர். பார்வதி

கீழ்வரிசையில் இரண்டே இரண்டு பற்கள்தான் இருக்கும். உங்கள் அச்சு மாதிரி அருகிலிருக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் முதலில் வெளிவருகிற பற்கள் அதேதான். கீழ்தாடையில் முதலில் வருகிற இந்த இரண்டு பற்களுக்கு 'இன்ஸிஸார்ஸ்' என்று பெயர். மேலே முன்னால் இருக்கிற நான்கு பற்களுக்கும், கீழே முன்னால் இருக்கிற நான்கு பற்களுக்கும் மொத்தமாக 'இன்ஸிஸார்ஸ்' என்றுதான் பெயர்.

பெயரைப் பார்த்து மிரண்டு விட வேண்டாம். அந்தப் பெயருக்கு அர்த்தம் To cut என்பதுதான். நாம் வீட்டில் வைத்திருக்கிற கட்டிங் பிளேயர் வேலையைத்தான் இந்த எட்டு இன்ஸிஸார் பற்களும் செய்கின்றன. (புரிகிறது என்பதற்காக கட்டிங்பிளேயர்ஸ் என்று கூப்பிட்டால் ஏகக் குழப்பம் வந்து விடுமில்லையா?) மற்ற பற்களின் வரிசை கீழ்வருமாறு : மேற்சொன்ன முன் பற்கள் 6 மாதத்திலிருந்து 9 மாதத்திற்குள். கடைவாய்ப் பற்கள் குழந்தைக்கு இரண்டு வயதாகும் சமயம். மற்ற 20 பற்கள் குழந்தைக்கு மூன்று வயதாகும் முன்னர் தோன்றும்.

மேலே சொன்னவையெல்லாம் 'பிரைமரி டூத்' எனப்படும் ஆரம்ப நிலை பற்கள். ஆறு வயதில்தான் 'பர்மெனன்ட் டூத்' எனப்படும் நிலையான பற்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. மெல்ல ஆரம்ப நிலை பற்கள் அல்லது பால் பற்கள் எந்த வரிசையில் தோன்ற ஆரம்பித்தனவோ அதே வரிசையில் ஒவ்வொன்றாக விழ ஆரம்பித்து விடும். மெல்ல இந்த நிலையான பற்கள் வளருவது இருபத்தியோரு வயது வரை தொடர்கிறது!

இந்தப் பற்கள் ஈறுகளைப் பிளந்து கொண்டு வருவதால் குழந்தைகள் வெவ்வேறு விதமாக அந்த வலியை வெளிப்படுத்தும். ஒரு குழந்தை வழக்கத்தை விட அதிகமாக அழுது வீட்டில் உள்ளவர்களைக் கலங்கடிக்கும். ஒரு குழந்தை எந்த உள்நோக்கமுமின்றி எச்சிலைக் கொட்டிக் கொண்டிருக்கும். ஒரு குழந்தை தன் விரல்களை இஷ்டத்திற்குக் கடிக்கும். ஈறுகள் மேல் கையால் பலமாகத் தேய்க்கும். சில குழந்தைகளுக்கு ஈறுகள் பலமாக வீங்கி சிவந்து விடும். சில குழந்தைகள் அடிக்கடி நம்பர் டூ போய்க் கொண்டே இருக்கும். ஆனால் நிச்சயமாக பேதியாவதற்கும் இதற்கும் வித்தியாசம் இருக்கும். சில குழந்தைகள் சாக்ரடீஸ் மாதிரி காதுகளைப் பிடித்து இழுத்து விட்டுக் கொண்டேயிருக்கும். சில ஒழுங்காகப் பால் குடிக்காமல் முரண்டு பிடிக்கும்.

குறிப்பாக மேற்சொன்ன தொந்தரவுகள் 12 முதல் 18 மாதங்களில்தான் அதிகமாக இருக்கும். என்ன செய்வது? நீங்கள் உங்கள் சுத்தம் செய்த விரலால் குழந்தையின் ஈறுகளை மென்மையாகத் தேய்த்து விடலாம். கடித்தால் ஈறுகளைக் காயப்படுத்தாத மென்மையான பொருளொன்றை கடிக்க விடலாம். கடிக்கக் கொடுக்கிற அந்த மென்மையான பொருள் வாய்க்குள் போய்விடாதபடி பெரிதாக இருக்க வேண்டும். தவிர இந்தப் பொருட்களில் சில சமயம் சாயப் பூச்சு இருக்கும். கண்டிப்பாக இதனால் வர்ணம் தடவப்படாத விளையாட்டுப் பொருட்களைத்தான் குழந்தையிடம் கொடுக்க வேண்டும்.

இப்படி குழந்தை கடிப்பதற்குச் சுத்தமான துணியில் சுற்றிய ஒரு பெரிய - கவனிக்கவும் பெரிய ஆப்பிள் துண்டைக் கொடுக்கலாம். இப்படி குழந்தையிடம் கொடுக்கிற பொருட்களைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது நல்லது. சில குழந்தைகள் ஒரு கடி கடித்து விட்டுத் தூரே தூக்கி வீசும். நீங்கள் அருகில் அமர்ந்து அடிக்கடி எடுத்துக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். வேறு வழியில்லை. கூடவே நீங்கள் இன்னொரு வேலையும் செய்ய வேண்டியிருக்கும். எடுத்து, எடுத்து கொடுக்கிற குழந்தையின் பொருளை நல்ல சுத்தமான துணியால் துடைத்துத் துடைத்து கொடுக்க வேண்டிய வேலை அது. அலுப்படையாதீர்கள். உதவிக்கு உங்கள் மச்சினரை, மாமியாரை கூப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

பல்லில் நமக்கு வெளிப்படையாகத் தெரிகிற பகுதிக்கு 'கிரவுன்' என்று பெயர். இது குழந்தை பிறக்கும் முன்பே ஈறுகளுக்கு அடியில் உருவாகி விடுகிறது. வளருகிற பற்களுக்கு மிகச் சரியான உணவு முக்கியம். கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் டி, சி, மற்றும் பி போன்றவை பற்களின் வளர்ச்சியில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. இவையெல்லாம் நான் முன்பே சொன்ன உணவு வகைகளிலேயே கிடைக்கின்

றன. அவற்றைக் கவனமாக கொடுத்து வந்தாலே போதுமானது.

தவிர பற்கள் சம்பந்தமாக நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய இன்னொரு விஷயம் - புளூரைடு! தாய்மார்கள் கருவுற்றிருக்கும் போதும், குழந்தையின் ஆரம்ப மாதங்களிலும் இந்த புளூரைடு சிறிதளவாவது உணவில் கிடைக்கும்படி பார்த்துக் கொள்வதன் மூலம் பின்னாளில் பற்கள் குழிகளோடு இஷ்டத்திற்கும் ஆடுவதைத் தவிர்க்கலாம். இயற்கையாகவே குடிதண்ணீரில் இந்த புளூரைடு அதிகம் கலந்திருக்கிற பகுதிகளில் வாழ்கிற மக்களுக்குப் பற்கள் சம்பந்தமான நோய்கள் மிகக் குறைவாகவே ஏற்படுவதாக மருத்துவக் கணிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

இந்த புளூரைடு குறைபாட்டைத் தவிர்க்க மருத்துவ அறிவு அவசியம். வீட்டில் கிணறு இருந்து அதில் தண்ணீர் இருந்தால் அதில் புளூரைடு அளவு 0.7 முதல் 1.0 PPM இருப்பது பற்களுக்கு நல்லது. இதை 'புளோரிடேஷன்' மூலம் உருவாக்கலாம். இதற்கு நீங்கள் உதவிக்கு அருகில் உள்ள சுகாதார மையங்களில் இருக்கும் 'ஹெல்த்' பணியாளர்களை நாடுவதே சிறந்தது.

சில குழந்தை மருத்துவர்கள் வழக்கமாகவே பால் குடிக்கிற குழந்தைகளுக்கு புளூரைடு கிடைக்கிற மாதிரி சொட்டு மருந்துகளைக் கொடுத்து விடுவதும் உண்டு. தவிர இதற்கு புளூரைடு கலந்த டூத் பேஸ்டுகளையும் உபயோகிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு இதை வைத்து பல் விளக்கும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். பல குழந்தைகள் டூத் பேஸ்ட்டுகளைக் காலையில் விரும்பிச் சாப்பிட்டு விட்டு, ப்ரேக்பாஸ்ட் எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை. இதனால் குழந்தையின் உடலில் புளூரைடு அளவு அதிகரித்து விடும். அதுவும் கெடுதலை விளைவிக்கும். புளூரைடு அளவு அதிகமாகும் போது பற்கள் விரும்பாத வெள்ளை பழுப்பு நிறத்துக்கு மாறிவிடும். ஜாக்கிரதை.

பற்கள் பற்றி மேலும் சில விஷயங்களை அடுத்த மாதம் தரும்முன், இப்போது நான் உங்களுக்கு எடுத்துக்காட்ட விரும்புகிற கவிதைக்குச் சொந்தக்காரர் கவிதாயினி ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினி. அநேகமாக உங்கள் அனைவருக்கும் நன்றாகத் தெரிந்திருக்கக்கூடிய அளவிற்குப் பிரபலம். அரசியல் தலைவர்களின் அறிமுக உரைகளோடு அவர் தன்னை பிரகடனப்படுத்திக் கொண்டிருப்பது 'சுயம் பேசும் கிளி'யாக.

தமிழகத்தின் அத்தனை பிரபல பத்திரிகைகளிலும் வெளிவந்திருக்கிற கவிதைகளின் தொகுப்பாக இருக்கிற இந்தப் புத்தகத்தில் என்னைக் கவர்கிற மிக முக்கிய கவிதை முதல் கவிதையான 'எலிப்பொறிக்குள் மனிதர்கள்' என்கிற கவிதைதான். கற்பு, காமம், இனம், மொழி, பெண் சுதந்திரம், ஆண்கள் அட்டாக் என்று வழக்கமான ஏரியாக்களில் கம்பு சுற்றி விட்டுக் களைத்துப் போகாமல் கவிதையின் புதிய திசைகளைத் தேடுகிறவர் ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினி என்பதற்கு இந்தக் கவிதை மிகச் சிறந்த உதாரணம்.

"எல்லோருமே
பிள்ளையார் ஆகிவிட்டோம்
உலகமே எலி வாகனத்தில்
பயணிக்கிறது.
வலையத்துக்குள்
உலக வளையம் சிக்கிக்
கொண்டது.
எலிப்பொறிக்குள்
விஸ்வரூபமெடுக்கிறது
விஞ்ஞானக் கடவுளின்
பதினோராம் அவதாரம்.

எலி
மனிதன் மேல் ஏறிவிட்டது.

எலிக்கு மனித வாகனம்
இருபத்தொன்றில்
வாழ்க எலி சாம்ராஜ்யம்..."

மனித வாழ்வின் வளர்ச்சி சிக்கலொன்றை இயல்பான மனித பார்வை வழியே பேசுகிற இந்தக் கவிதையை கவிஞர் மன்னிப்பார் என்ற நம்பிக்கையில் என் விருப்பத்திற்கு எடிட் செய்திருக்கிறேன்.

பிளாஸ்டிக் விசிறிகளில் ரிப்ளெக்டிங் ஸ்டிக்கர் அல்லது சம்கிகளை ஒட்டி பார்க்கில் ஆங்காங்கே நிற்க வைக்கலாமே... லைட் வெளிச்சத்தில் ஒளி வீசும்.

- என். கோமதி



அவன் தன் மகளையே ஆவலோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். வெள்ளைக்கும் மாநிறத்துக்கும் இடைப்பட்ட நிறம். சந்தியாவைப் போலவே இவளும் நல்ல உயரம், அதற்கேற்ற ஒல்லியான தேகம், கழுத்தில் மெல்லிதாய் ஒற்றை செயின், அதன் நுனியிலும், காதிலும் ஒரே மாதிரி ஊஞ்சலாடும் நட்சத்திரக் கற்கள், பிரித்துவிடப்பட்ட குட்டைக்கூந்தல், பட்டாம்பூச்சியின் இறக்கைகள் போல படபடக்கிற ஆர்வக் கண்கள், மூக்கின் நுனியில் செக்கச் செவேலென்று சிவந்திருப்பதுகூட சந்தியாமாதிரியேதான். அவளில் தன்னுடைய அடையாளம் ஒன்றையாவது கண்டுவிட முடியாதா என்கிற ஏக்கத்தோடு அவன் பார்வை இருந்தது.

பெரியவர் தர்மசங்கடத்தோடு நின்றிருந்தார். பேத்தியின் பார்வையைச் சிரமப்பட்டுத் தவிர்த்தார்.

ஒரு துரோகமும்,



நடந்ததெல்லாம் கற்பனையாய் சட்டென்று அழிந்து போய்விடாதா என்றிருந்தது அவருக்கு. கையிலிருந்த வெற்றுக் கூடையை ஒருமுறை பார்த்தார், பால் லாரி இந்நேரம் கிளம்பியிருக்கும்.

மூவரும் போட்டியிட்டு அனுஷ்டித்துக் கொண்டிருந்த மௌனத்தின் கனம் தாளாமல் அவன்தான் மீண்டும் பேசினான், "தாத்தா, இதுதானே என் டாடி?", அவனை மறுபடி ஒருமுறை கண் கொட்டாமல் பார்த்துவிட்டு, "ஃபோட்டோவிலே பார்த்திருக்கேன், சரியா தெரியலை" என்றாள். அவள் பாவனைகளில் குழப்பமும், லேசாய் பரிதாபத்தின் சாயலும் கூட. அவர் இன்னும் பேசாதிருந்தார்.

அவன் புரிந்து விட்டதாய் மேலும் கீழும் தலையசைத்தான். "உங்களை என்னிக்காவது மீட் பண்ணனும்னு எனக்கு ரொம்ப நாளா ஆசை" என்றாள் அவனைப்பார்த்து. தொடர்ந்து "நினைவு தெரிஞ்ச நாளிலிருந்து" என்று வெறுமைக்குரலில் சொல்லிவிட்டு, "அம்மாவோட நிலைமை தெரிஞ்ச நாளிலிருந்து" என்று திருத்தினாள்.

சில நிமிட யோசனைக்குப் பிறகு பெரியவரிடம் திரும்பி, "தாத்தா,





லாவண்யா

மூன்று தலைமுறைகளும்

அநேகமா பால் தீர்ந்திருக்கும்னு நினைக்கிறேன், நீங்க எதுக்கும் போய் செக் பண்ணிட்டு வந்திடுங்க, நான் சாரோட கொஞ்சம் பேசணும்" என்றாள், அவருடைய புதிர்பார்வையைக் கண்ணமர்த்தி அடக்கி, "கவலைப்படாதீங்க, நான் அவரை ஏதும் பண்ணிடமாட்டேன்" என்று சிரித்தான்.

அவர் தயங்கினார், "நான் இங்கேயே இருக்கேனே மாலு", அவள் தலையசைத்து மறுத்தாள், "இல்லை தாத்தா, நீங்க போயிட்டு வாங்க, பத்து நிமிஷமாவது நான் இவர்கிட்டே தனியா பேசணும்", ஒரு பக்கமாய் குழந்தை முகத்தைச் சாய்த்துக் கொண்டு அவள் கொஞ்சலாய் 'ப்ளீஸ்' சொல்கிறபோது யாருக்கும் மறுக்கத் தோன்றாது.

நீண்ட கல்பாதையில் அவர் மனமே இல்லாமல் மெல்லமாய்த் தளர்ந்து நடந்தார். அவர் கையிலிருந்த கூடை இலக்கில்லாமல் ஊசலாடிக் கொண்டிருந்தது. வெய்யில் உறைக்க ஆரம்பித்திருந்தது.

அவள் சற்று நேரம் அவர் போன திசையையே பார்த்துக் கொண்டிருந்துவிட்டு, எதிர்பாராத ஒரு விநாடியில் அவன் பக்கம் திரும்பி, "உங்களோட கொஞ்சநேரம் பேசலாம்தானே சார்?" என்றாள். அவன் அவஸ்தையாய், "பேசலாம், ஆனா என்னை ஏன் சார்னு கூப்பிடறே?" என்றான்.

"முன்னேபின்னே தெரியாதவங்களை, முதல் தடவை சந்திக்கிறவங்களை ஒண்ணு அங்கிள்னு கூப்பிடலாம், இல்லைன்னா சார்னு கூப்பிடலாம், நான் உங்களை அங்கிள்னு கூப்பிடக்கூடாதே, அதான்

சார்னு கூப்பிடறேன்" என்றாள்.

அவன் அடிபட்ட பார்வையோடு அவளை வெறித்தான். முனுமுனுப்பாய் அவன் ஏதோ சொல்வது போலிருந்தது.

அவள் எதுவும் நடக்காததுபோல் சிரித்து, "நீங்க என்ன யோசிக்கிறீங்கனு புரியுது. ஒரு உணர்ச்சிவேகத்தில் உங்களைப் பார்த்ததும் டாடினு கூப்பிட்டுட்டேன், அதுக்காக என்னை மன்னிச்சுடுங்க சார்" என்றாள்.

அவன் அழாக்குறையாய் நிமிர்ந்து, "ப்ளீஸ்" என்றான் தழுதழுப்பாய்.

"என்னிக்காவது உங்களை நேர்ல சந்திச்சா ஒரு வார்த்தைகூட பேசக்கூடாதுனு பல தடவை வைராக்கியமா எனக்குள்ளயே நினைச்சுப்பேன். ஆனா இன்னிக்கு உங்களைப் பார்த்ததும் எனக்கே தெரியாம அந்த வார்த்தை வந்து விழுந்துடுச்சு" என்றாள். பேன்ட் பாக்கெட்டிலிருந்து ஒரு கைக்குட்டையை எடுத்து முகத்தை அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள். அவன் ஒருமுறை அவளை நிமிர்ந்து பார்த்து விட்டு வேறெங்கோ திரும்பிக் கொண்டான்.

"சொல்லுங்க சார், இப்போ எங்கே இருக்கீங்க?" என்றாள்.

அந்த உபத்திரவமில்லாத கேள்விக்குக்கூட அவனால் ஏனோ திணறலில்லாமல் பதில் சொல்ல முடியவில்லை, "க-கலிஃபோர்னியா."

"க்ரேட், நான் அதை மேப்ல பார்த்திருக்கேன்", மலர்ந்து சிரித்தாள் அவள்.

"அங்கே என்ன பண்றீங்க சார்?"

அவன் ஆங்கிலத்தில் ஏதோ நீளமாய் சொன்னான், அவள் காதில் சரியாய் விழவில்லை. அதற்காகக் கவலைப்படாமல், "யாரோ ஒரு பொண்ணோட போனதா அம்மா சொல்லியிருக்காங்க, கல்யாணம் ஆயிடுச்சா சார்?" என்றாள்.

அவன் ஏதும் பதில் சொல்லாமல் இருந்தான், "என்ன சார் யோசிக்கிறீங்க? ஒரு பொண்ணு அப்பாகிட்ட பேசற விஷயமா இதெல்லாம்னு கூச்சமா இருக்கா? நாமதான் அப்பா - பொண்ணாவே பழகலையே சார்" என்று சிரித்தாள் அவள்.

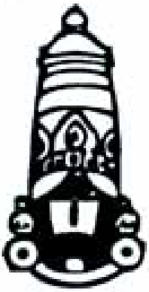
வீட்டில் ஒவ்வொருவராய் முறைவைத்துக் கொண்டு அவனை நோகடிக்கிறார்கள் என்பது அவனுக்குப் பெரிய வேதனையாய் இருந்தது. பதினைந்து வருட பாவத்துக்கு இன்னும் எத்தனை தண்டனை இருக்கிறதோ, இவர்களே இப்படியென்றால், சந்தியா என்னவெல்லாம் கேட்பாள் என்று நினைக்கவே பயமாய் இருந்தது அவனுக்கு. இதயத்தை யாரோ அடைத்துவிட்டாற்போல கனம் ஏறிப்போயிருந்தது.

அப்போதும் அவள் அவனை விடவில்லை, "என்ன சார் சைலன்டாயிட்டீங்க?" சரி, உங்களுக்குச் சங்கடமா இருந்தா அதைப் பற்றிப் பேசவேண்டாம், இப்போ எதுக்கு இங்கே வந்திருக்கீங்க, அதையாவது சொல்லலாமா?"

இப்போதும் அவனுக்குப் பேசத் தோன்றவில்லை. என்ன சொன்னாலும் இந்தப் பெண் நம்பப் போவதில்லை என்றுதான் தோன்றியது. இன்னும் விளையாட்டுப்பிள்ளையாகவே இருக்கிறாள். அவனுக்கு மகளின்மேல் உண்டாகியிருந்த திடீர்ப் பாசத்தின் கவர்ச்சியெல்லாம் வடிந்துபோய், உடனே சந்தியாவைப் பார்க்க வேண்டும் போலிருந்தது.

"என்ன சார், எதுவுமே பேச மாட்டேங்கறீங்க? இதுக்காகவா இவ்ளோ தூரம் ப்ளேன்ல பறந்து இங்கே வந்தீங்க?" என்றாள். இத்தனை பேசியதற்கும் அவள் முகத்தில் சிரிப்பு மாறாமலே இருந்ததுதான் அவனுக்குப் பெரிய அவஸ்தையாய் இருந்தது. ரொம்ப நேரம் நின்றிருந்ததால் அவனுடைய கால்களை வலி தின்னப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. அவன் கால்களை மாற்றி மாற்றி நகர்த்தி வைத்துக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்ததும் அவளே, "உட்கார்ந்து பேசலாமா?" என்றாள். மனதார நன்றி சொன்னான்.

இருவரும் வேகமில்லாமல் நடந்து பக்கத்திலிருந்த பெஞ்சின் இரு ஓரங்களில் ஒருவரையொருவர் பார்த்தபடி உட்கார்ந்து கொண்டார்



என் தோழி பத்மா வெங்கட்ராமன் எந்த ஊருக்குப் பயணம் மேற்கொண்டாலும், அவர் நினைவில் நிறைந்து நிற்பது நவராத்திரியே என எனக்குத் தோன்றும். நவராத்திரி தாம்பூலத்தில் வைத்துக் கொடுப்பதற்காக அங்குள்ள கலை நயமிக்க பொருட்களை வாங்கி வருவார். ஜெய்ப்பூர் கண்ணாடி வேலைப்பாட்டுடன் கூடிய குங்குமச் சிமிழ், ஹரித்துவார் குங்குமச்சிமிழ் மைசூர் மரவேலைப்பாடமைந்த குங்குமச்சிமிழ், திருப்பதி பெருமாள் உருவம் (பின்புறம் காந்தத்துடன் பீரோவில் பொருத்தக் கூடியது) என அவர் அளித்த பொருட்களின் பட்டியல் நீளும்.

_ சியாமளா ராஜகோபால்



சுண்டலுக்குத் தாளிக்க எப்பொழுதுமே கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலைதானா? ஒரு பிடி முருங்கக் கீரையை நறுக்காமல் எண்ணெயில் வதக்கி பட்டாணி சுண்டலில் தூவி வதக்குங்கள். அதே மாதிரி அடுத்த நாள் வெந்தயக் கீரை (லேசாக பிழிந்து விட்டால் கசப்பு தெரியாது) வதக்கிப் போடுங்கள். ஒரு நாள் வல்லாரை மிக்ஸட் சுண்டல், ஒரு நாள் புதினா Delight சுண்டல். இப்படி ஒன்பது நாளும் கீரை சுண்டலில் செய்தால் சத்தும் சுவையும் அசத்தும்.

– ஆர். ஞானரங்கநாதன்

கள், எதிர்திசையில் ஒரு டிராவலர்ஸ் பஸ் வந்து நிற்க, தூக்கம் கலையாத பயணிகள் மூட்டை முடிச்சுகளோடு இறங்கி ஆட்டோ தேடிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அவன் மீண்டும் கேட்பதற்கு முன்னால் அவனே பேசினான், "உங்க அம்மாவையும், உன்னையும் என்னோட கூட்டிகிட்டுப் போக ஆசைப்படறேன்", முயல் போலவோ, கரடி போலவோ ஓரத்தில் நின்றிருந்த குப்பைத் தொட்டியைப் பார்த்தபடிதான் இதைச் சொல்ல முடிந்தது அவனால்.

"ஆஹா, வெரிகுட்" என்றாள் அவள் உடனே, "கேட்கறதுக்கு ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு சார், ஆனா எதுக்குன்னுதான் புரியலை."

"ப்ளீஸ், நான் உணர்ந்து சொல்வதையெல்லாம் விளையாட்டாகப் பேசி என்னை அவமானப்படுத்தாதே" என்று ஆங்கிலத்தில் சொன்னான் அவன். சட்டென்று அவள் பெயரைச் சொல்லவரவில்லை.

அவளும் உடனடியாய் ஆங்கிலத்துக்குத் தாவினாள், "அப்படி இல்லை சார், இத்தனை வருஷம் கழிச்சு சாருக்கு என்ன புதுசா குடும்பப் பாசம்னு கேட்கறேன்" சுத்தமான அமெரிக்க உச்சரிப்பு. நல்ல ஸ்கூலில் படிக்கிறாளாய் இருக்கும், அவள் சொன்ன வார்த்தைகளின் கிண்டல், கேலியையும் மீறி, அவனுக்கு அசட்டுப் பெருமையாய் இருந்தது.

"என்ன சார் பதிலே காணோம்?" இன்னும் சிரிக்கிறாள் அவள். பெண்கள் எல்லாமே மெது விஷங்கள் என்று அவனுக்குத் தோன்றியது. முள்முள்ளாய் வார்த்தைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கொல்கிற விஷம். அந்த விதத்தில் ஆண்கள் எவ்வளவோ பரவாயில்லை – குத்தீட்டிபோல, பாய்வதும் தெரியாது, கொல்வதும் தெரியாது, செத்தபின் வலியும் தெரியாது.

அவன் மௌனத்தை அவள் தொந்தரவு செய்யாமல் கொஞ்சநேரம் பார்க்கின் எதிர் திசையிலிருந்த கேட்டை வெறித்துக் கொண்டிருந்தாள். எங்கோ ஸ்பீக்கரில் எஸ்.பி.பி. கன்னடத்தில் கண்ணனை வாழ்த்திப்பாட ஆரம்பித்திருந்தார்.

ஒரு நீண்ட உள்மூச்சில் அவன் சற்றே தைரியம் சேர்த்துக் கொண்டு மீண்டும் பேசினான், "மாலதி, நான் செஞ்சது தப்புன்னு எனக்குத் தாமதமாதான் புரிஞ்சது. இப்போ அதை உணர்ந்து திருந்திட்டேன், இனிமேலாவது சந்தியாவையும் உன்னையும் நல்லபடியா வெச்சுக்கணும்ன்னு விரும்பறேன்" எங்கோ யாரோ பழைய காகிதங்களை எரிப்பது போன்ற ஒரு வாடை காற்றில் பாய்ந்து பரவிக் கொண்டிருந்தது.

பொங்கிய அவன் உணர்ச்சிகளில் ஒரு பங்குகூட அவளிடம் சென்று சேர்ந்ததாய்த் தெரியவில்லை, கொஞ்சமும் அலட்டிக் கொள்ளாமல், "அப்போ அந்த இன்னொரு லேடி?" என்றாள்.

அவன் தயக்கமாய், "அவளும் நம்மோடு தான் இருப்பாள்" என்றான். சில சங்கடமான விஷயங்களைச் சொல்வதற்கு ஆங்கிலம்தான் வசதி.

அவள் இதை எதிர்பார்த்திருந்தவள்போல பெரிதாய் சிரித்தாள், அவளுடைய கேலிப் பார்வை அவனுக்கு அவமானமாய் இருந்தது. ஏன் இந்தப் பெண்ணிடம் பேச உட்கார்ந்தேன்? எதுவானாலும் நேராய் சந்தியாவிடம் போய் பேசியிருக்கலாம். அவள் என்ன தண்டனை கொடுத்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ள அவன் தயாராய் இருந்தான். நேரடியாய் பாதிக்கப் பட்டது அவள், திட்டுவதற்கும், பேசிப் பேசி அவமானத்தில் அவனைக் கூனிக்குறுகச் செய்வதற்கும் இவர்களுக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? அவன் எழுந்து போய்விடலாமா என்று கூட யோசித்தான்.

அவள் பேசினாள், "இதெல்லாம் சரிப் படும்னு நினைக்கிறீங்களா சார்? ஒரு வீட்டிலே ரெண்டு வொய்ஃப், அவங்களும், அவங் களோட பிள்ளைகளும் மாறிமாறி பாசத்துக் காகவும், சொத்துக்காகவும் சண்டை போட்டுக் கிட்டு, ஒருத்தரை ஒருத்தர் எப்பவும் விரோதி

வாழ்க வளமுடன்



கல்கி நிறுவன சேர்மன் வி. வைத்தியநாதன் - மீனாக்ஷி வைத்தியநாதன் தம்பதியின் பேத்தி,

ஆர்த்தி

அசோக் - லக்ஷ்மி அசோக் தம்பதியின் செல்வ மகள் இவர்.

கானடா நாட்டைச் சேர்ந்த ஜான் பேஃபீல்ட் - மரியன் பேஃபீல்ட் தம்பதியின் அருமை மகன்

மார்க் என்கிற சிவா

ஆர்த்தி - சிவா திருமணம் 21.8.2002 அன்று சென்னை, ராஜா முத்தையா அரங்கில், அழகும் அமைதியும் சூழ இனிதே நடந்தேறியது. முகூர்த்த நேரத்திலும் மாலை வரவேற்பிலும் கலைஞர்கள், சென்னைப் பிரமுகர்கள் கலந்து கொண்டு வாழ்த்தும் ஆசியும் கூறினர்.

மணமகன் வீட்டார் பலர், திருமண நிகழ்வுகளில் ஆவலுடன் பங்கேற்று மகிழ்ந்தனர்.

மாலை வரவேற்பில் சிக்கல் மாலா சந்திரசேகர் வழங்கிய இன்னிசையை அனைவரும் ரசித்து மகிழ்ந்தனர்.

வாழ்க மணமக்கள்!

களா நினைச்சுகிட்டு, ஆனா ஒரே சுவத்துக்குள்ள சுத்திச்சுத்தி வரணும். எப்படா அடுத்த கோஷ்டியை வெளியே துரத்திட்டு நாமே இந்த வீட்டுக்கு ஏகபோக ராணியா உட்கார முடியும்னு தோணிட்டே இருக்கும், அந்தக் கவலையிலயே வாழ்நாள் முழுக்க வீணாப் போயிடும், இதெல்லாம் தேவையா சார்?"

அவன் அவளை ஆச்சரியமாய்ப் பார்த்தான். அவனைப் புரிந்து கொண்டவள்போல அவள், "என்னடா சின்னப் பொண்ணு இப்படியெல்லாம் பேசறானு யோசிக்கறீங்களா? என்னை நீங்க எங்கே சார் சின்னப் பொண்ணா வளரவிட்டீங்க?" என்றாள் கசப்பாய். அவன் நிமிர்ந்த தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டான், "ஒவ்வொரு ராத்திரியும் அம்மாவோட அழுகையைப் பார்த்துக்கிட்டே வளர்ந்த குழந்தை இப்படிதான் சார் பேசும், கொஞ்சம் பொயட்டிக்கா சொன்னா, தாய்ப்பாலோட எங்கம்மாவோட கண்ணீரையும் குடிச்சுதானே சார் வளர்ந்தேன் நான்." அவளுடைய சிரிப்பில் தெரிந்த வெறுமை அவனைக் கொன்று கொண்டிருந்தது. "ப்ளீஸ் மாலதி, நடந்ததையெல்லாம் ஞாபகப்படுத்தி என்னை சங்கடப்படுத்தாதே, இனிமே அப்படி எதுவும் ஆகாது" என்றான்.

அவள் இதழ்களில் நம்பிக்கையில்லாத புன்னகை ஒன்று மலர்ந்து உதிர்ந்தது. அவன் தொடர்ந்து, "என்னை நம்பும்மா, கனகா ரொம்ப நல்ல பொண்ணு, நீ நினைக்கிறமாதிரி உங்களை அவ விரோதியாப் பார்க்கவே மாட்டா, இன்ஃபாக்ட் என்னைப் பிடிவாதமா இந்தியாவுக்கு அனுப்பினதே அவதான், உங்களைக் கூட்டிக்கிட்டுதான் மறுபடி அங்கே வரணும்னு கண்டிப்பா சொல்லிட்டா" என்றான். சற்றே தயங்கி, "அவளுக்குக் குழந்தைகள் இல்லை, இனிமேலும் பிறக்காதுன்னு டாக்டர் சொல்லிட்டார்" என்றான். அவன் கண்கள் பனித்திருந்தது.

"பேஷ்" என்றாள் அவள். "ஸோ, சொத்தில்லாத வீட்டுக்கு வாரிசா என்னைக் கூப்பிடறாங்களா உங்க செகண்ட் லேடி" என்றாள்.

"நீ எல்லாத்தையும் குதர்க்கமா பார்க்கிறே மாலதி" என்றான் அவன் கோபமாய்.

"அதுக்குக் காரணம் நீங்கதானே சார், பாலைவனத்திலயே வாழ்ந்த மிருகம், குளத்தைப் பார்த்தாலும், கடலைப் பார்த்தாலும் கூட, அது கானல்நீரா இருக்குமோனு தான் சந்தேகப்படும்" அவளுடைய கோபம் அவனுக்குப் பிடித்திருந்தது.

தூரத்தில் பெரியவர் பார்க் கேட்டைத் திறந்து கொண்டு விறுவிறுவென்று வருவது தெரிந்தது. அவள் வரவழைத்துக் கொண்ட அவசரத்தோடு அவனைப் பார்த்து, "சரி' சார், நீங்க சொல்ற மாதிரி நாங்க உங்களோட அங்கே வந்துடறோம்னு வெச்சுக்கலாம்? அப்புறம் விஜயகுமார் அங்கிள்க்கு நான் என்ன பதில் சொல்றது?" என்றாள்.

'விஜயகுமார்?'' அவன் குழப்பமாய் அவளைப் பார்த்தான்.

கிட்டத்தட்ட அருகில் வந்துவிட்ட பெரியவரை ஓரப்பார்வை பார்த்தபடி, "நான் சொல்லப் போறது தாத்தாவுக்குக்கூட தெரியாது, ப்ளீஸ் அவர்கிட்டே எதுவும் கேட்காதீங்க" என்றாள். அவன் உடனடியாய் தலையாட்டினான். ஆர்வமும், எதிர்பார்ப்பும் அவனைக் கொன்று கொண்டிருந்தது.

அவள் சற்றே குரலைத் தாழ்த்தி, "விஜயகுமார் அங்கிள் அம்மாவோட ஆஃபீஸ்ல மேனேஜர், அம்மாவை நேசிக்கிறார், கல்யாணம் பண்ணிக்கறேன்னு கேட்டிருக்கார், அம்மாவும் ஒத்துக்கிட்டாங்க" என்றாள்.

(தொடரும்)



கொலுவிற்கு 'அபார்ட்மென்ட்ஸில்' மதவேறுபாடின்றி அனைவரையும் அழைக்கிறோம். பலர் வெறும் கையோடு வராமல் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலிருந்தும் அன்பளிப்பாக ஒரு பொம்மை வாங்கி வந்து கொலுவில் வைக்கிறார்கள். அவர்கள் வீட்டில் கொலு வைக்கும் பழக்கமில்லாததால் அவர்களுக்கு நம் வீட்டுக் கொலுவில் வைப்பது ஒரு திருப்தி, மகிழ்ச்சி. ஆதலால் நாம் மறுக்கவும் முடியவில்லை.

— டி. என். லக்ஷ்மி



போராடியிருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகியிருப்பேன்!

அனுபமா

சென்னையில் பிரபல ஈ.என்.டி. மருத்துவர் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லியும் நாங்கள் எங்கள் குழந்தை மஹிமாவிற்கு ஆபரேஷன் செய்யவில்லை. அதனால் பெரும் பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை. நாங்கள் மீண்டும் கொல்கத்தா வந்து சேர்ந்தோம்.

அப்போதுதான் என் வாழ்க்கையைத் திசைதிருப்பி என் தன்னம்பிக்கைக்கு ஒரு சவாலாக நடந்தது அந்தத் திடுக்கிடும் சம்பவம். ஸ்டேட் பாங்கில் அதிகாரியாக சேர்ந்த நான் பாங்க் பரீட்சையான சி.ஏ.ஐ.ஐ.பியை எழுதி பாஸ் செய்தேன். என்னுடைய இரண்டாண்டு பயிற்சிக் காலம் முடிவடைந்து வங்கியின் ஃபாரின் டிபார்ட்மெண்ட்டில் எனக்கு போஸ்டிங் ஆனது. இங்கேயும் வெளிநாட்டிற்குச் செல்லும் வகையில் நேர்முகத் தேர்வு ஒன்று நடக்கும். முதலில் பெண்களை அதிகம் அனுப்பாமல் இருந்தார்கள். ஆனால் எங்கள் கிளையின் தலைவர் மாறி வேறொருவர் வந்திருந்தார். அவர் பரந்த மனப்பான்மையுடையவராக இருந்தார். திறமையும் உழைப்பும் உள்ளவர்கள் யாராக இருந்தாலும் முன்னேறலாம் என்று எங்களுக்கெல்லாம் நம்பிக்கை ஏற்படுத்தினார் இந்த உயர் அதிகாரி.

எனக்கு நன்றாக முன்னேற முடியும் என்கிற நம்பிக்கை இருந்தது. என் கணவரும் அவரது நிறுவனத்தில் வேகமாக முன்னேறிக் கொண்டிருந்தார். அந் நிறுவனமும் அதை அங்கீகரித்து அவரையும் என்னையும் ஐரோப்பாவிற்கு அனுப்ப ஏற்பாடு செய்தது. ஆனால் மஹிமாவை எங்கே விட்டுச் செல்வது? அதனால் அவர் மட்டும் ஐரோப்பா கிளம்பிச் சென்றார்.

இப்படியாகப் பல இலட்சியக் கனவுகளுடன் நாங்கள் உழன்று வந்த போது பல இன்னல்களையும் ஒருபுறம் சந்தித்துக் கொண்டிருந்தோம். ஒரு பொறுப்புள்ள அதிகாரியாக நாட்டின் சிறந்த வங்கியில் சேர்ந்த எனக்குச் சிறிய சிறிய பிரச்னைகளுக்கெல்லாம் லீவ் போட முடியாது.

இதைப் புரிந்து கொண்ட ஆயாக்கள் அடிக்கடி லீவ் போட ஆரம்பித்தார்கள். ஏனென்றால் என்னால் அவர்களைச் சட்டென்று நிறுத்த முடியாதே?

இப்படி அடிக்கடி நடக்கவும் என் மனசு வெறுத்து வேலையை விட்டு விடலாமா என்று கூட யோசித்து இருக்கும் லீவையெல்லாம் போட்டு விட்டு வீட்டில் கூட உட்கார்ந்து பார்த்தேன். அந்தச் சமயத்தில் சென்னையில் என் அக்காவின் புகுந்த வீட்டில் கிட்டத்தட்ட பத்தாண்டுகளுக்கு மேலாக வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தவளுக்கு ஒரு பெண் இருப்பதாகவும் அவள் என் வீட்டிற்கு வர தயாராக இருப்பதாகவும் தெரியப்படுத்தினார்கள்.

அப்பாடா என்று ஸ்டேஷனுக்கு ஒரு வண்டி ஏற்பாடு செய்து, அவளை அழைத்துக் கொண்டு வந்தோம். லக்ஷ்மி வந்த பிறகு மீண்டும் வேலையில் சேர்ந்தேன். அவளுக்கு வங்கியில் ஒரு அக்கவுண்ட்டைத் திறந்தோம். எங்கள் வீட்டில் அவளுக்குச் சுதந்திரமும் உண்டு. சுவாமிக்கு விளக்குக் கூட ஏற்றச் சொல்வேன். ஆரம்பத்தில எல்லாம் நன்றாகத்தான் போய்க் கொண்டிருந்தது.

என் கணவரது நிறுவனம் எங்களுக்கு அலிப்பூரில் வேறு ஒரு பெரிய ஃப்ளாட்டை ஏற்பாடு செய்ததால் அங்கு மாறினோம். அங்கு என் கணவரின் நிறுவனத்தில் வேலை பார்த்த ஜானின் மனைவி ஆனி, எனக்கு நல்ல சிநேகிதியானார். எங்கள் ஃப்ளாட்டில் வேலைக்காரர்களுக்கென்று தனியான இருப்பிடம் இருந்தது. அங்கு வாட்ச்மேனின் குடும்பங்கள் மற்றும் அந்நிய வேலைக்காரர்களின் குடும்பங்கள் வசித்து வந்தன. எங்களுக்கும் ஒரு குவார்ட்டர்ஸ் கொடுக்கப்பட்டது. ஆனால் லக்ஷ்மி எங்களுடன் எங்கள் வீட்டில்தான் தங்கினாள்.

சென்னையில் என் மாமனாருக்கு உடல் நிலை மோசமாக இருந்ததால் என் கணவர் உடனே கிளம்பிச் சென்றார். அவர் போய்ச் சேர்ந்த ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் என் மாமனார் மறைந்தார். என் அலுவலகத்தில் நான் வேலையாக இருந்த போது ஜான்தான் எனக்குத் தகவல் தெரிவித்து விட்டு தான் பிளேன் டிக்கெட்டை ஏற்பாடு செய்து விட்டதாகவும் நான் டிக்கெட்டுகளை போய் வாங்கிச் சென்று உடனே மதியம் சென்னைக்குக் கிளம்ப வேண்டும் என்றும் சொன்னார்.

நானும் என் கணவரது அலுவலகத்திற்கு உடனே சென்று டிக்கெட்டுகளை வாங்கிக் கொண்டு, மஹிமாவின் பள்ளிக்குச் சென்று அவளையும் அழைத்துக் கொண்டு வீட்டிற்கு விரைந்தேன். லக்ஷ்மியை ஜான் வீட்டில் விடுவதாக ஏற்பாடு. அதன்படி அவளை அங்கே விட்டு விட்டு குழந்தையுடன் உடனே சென்னைக்குக் கிளம்பினேன்.

காரியமெல்லாம் முடிந்து நாங்கள் மீண்டும் கொல்கத்தாவிற்கு வந்து சேர்ந்தோம் என் வீட்டில் சிறு சிறு மாற்றங்கள் தெரிந்தன. வீட்டில் நான் வாங்காத சினிமாப் புத்தகங்கள், செயின், வளையல் போன்றவை ஆங்காங்கே இறைந்து கிடந்தன. லக்ஷ்மியிடமும் ஏதோ மாற்றம் இருந்ததாக என் உள்ளுணர்வு கூறியது. எனக்குள் பதற்றம். என்னை நம்பி ஊரிலிருந்து அவளுடைய அம்மா அவளை அனுப்பி வைத்திருந்தாள். மேஜர்தான் என்றாலும் அவளுடைய நடத்தைக்கு நான் பொறுப்பல்லவா?

ஆனியிடம் என் சந்தேகத்தை வெளியிட்டேன். "அம்மா! வீட்டைப் போய் சுத்தம் செய்து விட்டு வருகிறேன். சாவியைத் தாருங்கள் என்று தினமும் சில மணி நேரம் போய் வந்தாளே தவிர மற்ற நேரம் எல்லாம் எங்களுடன்தானே இருந்தாள்? எதற்கும் அவளை விசாரித்துப் பார்ப்போம்" என்று ஆனி எங்கள் வீட்டிற்கு வந்தாள். இருவரும் அவளுடன் பேசினோம். அன்று எனக்கு மனசு சரியில்லாததால் அலுவலகத்திற்குச் செல்லவில்லை.

எத்தனை கேட்டும் லக்ஷ்மி ஒன்றும் இல்லை என்றே சாதித்தாள். கடைசியில் அவளுக்கு புத்திமதி கூறி விட்டு விட்டோம். நான் மஹிமாவிற்குச் சாதம் ஊட்ட ஆரம்பித்தேன். அப்போது, "அக்கா, நான் கொஞ்சம் கீழே போயிட்டு வரேன்" என்று கூறிவிட்டு லக்ஷ்மி அவசரமாக வெளியே சென்றாள். நான் வெராந்தாவில் குழந்தைக்கு வேடிக்கை காட்டிக் கொண்டே ஊட்டிக் கொண்டிருந்ததால் எனக்குச் சந்தேகம் ஒன்றும் வரவில்லை. ஆனால் மிகவும் தீவிரமான நெடி என் நாசித் துவாரங்களை வந்து தாக்கியது. அது என்னவாக இருக்கும் என்று நான் யோசித்துக் கொண்டிருக்கையிலேயே எங்கள் ஃப்ளாட்டுகளின் வாட்ச்மேன் வந்து அவசரமாக அழைப்பு மணியை அடித்தார்.

குழந்தையை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டே கதவைத் திறந்தேன்.

"என்னம்மா! உங்கள் வீட்டு லக்ஷ்மி அதிசயமாக எங்கள் சர்வண்ட் பாத்ரூமில் குளிக்க வந்திருக்கிறாள்? அவள் கதவைச் சாத்திக் கொண்ட உடனே ஏதோ வேடிக்கையான சத்தம் கேட்டது. நாங்கள் கதவைத் தட்டினால் சத்தமே இல்லை. என்னவோ, ஏதோ என்று கதவை உடைத்து விட்டோம். லக்ஷ்மி மூர்ச்சையாகிக் கிடக்கிறாள்" என்றார்.

எனக்கு அப்படியே இடிபிரமை பிடித்தாற் போலாகி விட்டது!

வருடத்தில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கி உதவலாம்



தமிழ்நாட்டில் கோயம்புத்தூர், குரும்பபாளையத்தில் **தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளியில்** உள்ள கை, கால் ஊனமுற்ற அனாதைக் குழந்தைகள் 110 பேர்களுக்கு தாங்கள் சார்பில் வருடத்தில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கி உதவி செய்யுங்கள். தாங்கள் குடும்பத்துடன் இந்த சமூக சேவை நிறுவனத்தை பார்வையிடலாம். தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளியின் சார்பில் செக் / டிராப்ட் / மணியார்டர் செய்யலாம்.

வரும் தீபாவளிப் பண்டிகையை முன்னிட்டு குழந்தைகளுக்கு புத்தாடைகள், உணவு வழங்கி உதவலாம். உங்களால் முடிந்த சிறு தொகையையும் அனுப்பலாம்.



Visit us at : www.unitedhandicapped.org

The United Physically Handicapped School

96, Sathy Main Road, Kurumbapalayam, Coimbatore - 641 107.
Tamil Nadu. INDIA Phone : 91-0422-667578, 667636.

AN INSTITUTION FOR ORPHANED DISABLED CHILDREN

** Donations are Tax exempt*

Created by Tirru's, as part of a humble mission.

சமையல் திரிசமன்கள்!



அவசரம், எதிர்பாராத அவசியம், சிக்கனம், சாமான் தடை போன்ற பல சமயங்களில் இந்தத் திரிசமன்கள் உபயோகமாக இருக்கும்.

சில சமயம் வீட்டில் பெருங்காயம் தீர்ந்து போயிருக்கும். போய் வாங்கி வரவும் சவுகரியப்படாது. அந்தச் சமயங்களில் சாம்பார், ரசம் போன்றவற்றிற்குக் கொஞ்சம் தனியாவை (கொத்துமல்லி விதை) சிறிது நெய்யில் சிவக்க வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டு விட்டால் மிகவும் பிரமாதமாக இருக்கும்.



சாம்பாரில் போட்டுள்ள காய் வெந்த பிறகு பருப்பைப் போடுவது பெரும்பாலோருடைய வழக்கம். அதையே முதலில் பருப்பைப் போட்டு, அதிலேயே காயையும், உப்பு, காரத்தையும் சேர்த்துக் காய் வெந்த பிறகு புளி சேர்த்துப் பாருங்கள். அந்தச் சாம்பாரின் மணமே அலாதிதான்! பொரித்த குழம்புகளைக் கூட இப்படிச் செய்தால் ருசி அதிகம்தான்.

மிளகு ரசத்துக்கு வெறும் மிளகையும் சீரகத்தையும் மட்டும் பொடி செய்து போடுவதை விட அதனுடன் சிறிது பச்சைத் துவரம் பருப்பையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து போடுங்கள். சீரக ரசத்துக்குத் துவரம் பருப்பு, மிளகு சீரகம், கருவேப்பிலை மட்டும் அரைத்துப் போடுவதை விட அத்துடன் ஒரு வற்றல் மிளகாய், சிறிது கொத்துமல்லி விதை இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துப் போட்டுப்



பாருங்கள். அலாதிச் சுவையாக இருக்கும்.

அவசரமாக வற்றல் குழம்பு வைக்க வேண்டும் என்றால் தாளித்துக் கொட்டும் போதே மிளகாய்ப் பொடியைச் சற்று அதிகம் போட்டு வறுத்து விட்டுப் புளித் தண்ணீர் சேர்த்தால் அதிகம் நேரம் குழம்பு கொதிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

அரிசி உப்புமாவுக்கு அரிசியுடன் துவரம் பருப்பும் மிளகும் சேர்த்து மெஷினுக்கு அனுப்புவதுண்டு. அவற்றுடன் அரை ஸ்பூன் வெந்தயமும் சேர்த்துப் பாருங்கள். எண்ணெயில் செய்தாலும் நெய்யில் செய்த உப்புமாவைப் போல் மணக்கும்.

ரசத்தில் பல வகை உண்டு. வெந்த பருப்பு கொஞ்சமாக இருந்தால், பருப்பு ரசம் வைக்க வேண்டாம். அத்துடன் ஒரு கீற்றுத் தேங்காய் பத்தையைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்து ரசத்துடன் சேர்த்து விடுங்கள். ரசம் மிகவும் நன்றாக இருக்கும். எப்போதுமே பருப்பு குறைவாக இருக்கும் சமயங்களில் சாம்பார், ரசம், பொரித்த குழம்பு இவற்றுக்குச் சிட்டிகை சர்க்கரையைச் சேர்க்கலாம்.

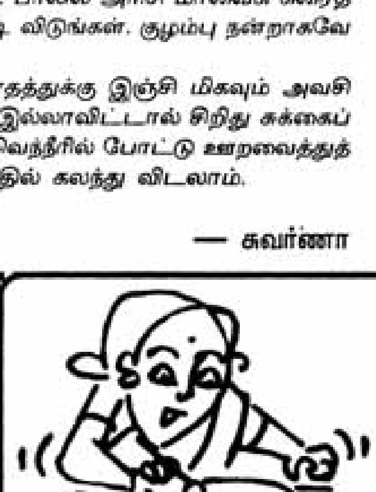
தேங்காய் இல்லை என்று பொரித்த குழம்பு செய்யாமல் இருக்க வேண்டாம். வழக்கம் போல் குழம்பைச் செய்து விட்டு, ஒரு கரண்டி பாலில் அரிசி மாவைக் கரைத்துக் கொட்டி விடுங்கள். குழம்பு நன்றாகவே இருக்கும்.

தயிர் சாதத்துக்கு இஞ்சி மிகவும் அவசியம். இஞ்சி இல்லாவிட்டால் சிறிது சுக்கைப் பொடித்து வெந்நீரில் போட்டு ஊறவைத்துத் தயிர் சாதத்தில் கலந்து விடலாம்.

— சுவர்ணா

ஒருநாள் கொத்துமல்லி சட்னி செய்யும் பொழுது பச்சை மிளகாய் வைக்க மறந்தது பரிமாறும் சமயம்தான் ஞாபகம் வந்தது. உடனே அதில் தேவையான காரத்திற்கு ஏற்ப சில்லி சாஸை விட்டு கலக்கி விட்டேன். எல்லாரும் சட்னி இன்று ரொம்பவும் டேஸ்டியாக இருக்கு என்று சொன்னார்கள்.

– சரஸ்வதி.





• 32 மீட்டர் நீளமுள்ள பலூன்கள்

சிங்கப்பூரின் தேசிய தினம் ஆகஸ்ட் மாதம் 9ம் தேதி கொண்டாடப்படுகிறது. இந்த விழா பலவிதங்களில் புதுமாதிரியாக இருந்தது, சிந்திக்கவும் வைத்தது.

இந்த ஆண்டு சிங்கப்பூரின் 37வது தேசிய தினம். இந்த ஆண்டுக்கான குறிக்கோள், 'ஒன்றாக நம்மால் முடியும்'. பதினைந்து நாட்களுக்கு முன்பாகவே எல்லா வீடுகள், பள்ளிகள் மற்றும் வேலை செய்யும் இடங்களில் சிங்கப்பூர் கொடி பறக்க ஆரம்பித்து விட்டது. அநேக இடங்களில் கிரேன்களின் மேல்கூட கொடி பறந்தது. அதைத் தவிர இந்த ஆண்டின் சிறப்பு வாசகம், 'ஒன்றாக புதிய சிங்கப்பூர்' 'மாஜுலா சிங்கபூரா' (சிங்கப்பூருக்கு வெற்றி உண்டாகட்டும்) என்ற வார்த்தைகள் அடங்கிய கொடிகளும் எங்கும் தென்பட்டன.

பல அடுக்கு மாளிகைகளில் ஒவ்வொரு மாடியின் முகப்பிலும் சிவப்பு, வெளுப்பு கலந்த சிங்கப்பூர்

ஒன்றாக

கொடி பறந்தது. இங்கு மலாய் மக்கள், சீனர்கள், தமிழர்கள்தான் அதிகமாக உள்ளனர். இவர்கள் ஒற்றுமையாக வாழ 'வேற்றுமையில் ஒற்றுமை' என்பது வலியுறுத்தப்படுகிறது. பல சீன மாணவர்கள் ஆசையுடன் தமிழ் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் திருக்குறளை மனப்பாடம் செய்து அர்த்தத்துடன் விளக்குவது மிக அழகாக இருக்கிறது.





தேசிய தின அணிவகுப்பு காலையில் நடைபெறுவதில்லை. மாலை 6 மணியிலிருந்து 8 மணி வரைதான் நடைபெறுகிறது. மக்களின் முன்னிலையில் பிரதமர் சொற்பொழிவாற்றுவதும் இல்லை. முதல்நாள் தொலைக்காட்சியில்தான் பேசுகிறார். கோ சோக் டோங்க் ஆங்கிலத்திலும், மற்ற மந்திரிகள் அவருடைய

• பார்வையாளர்கள் இடையே கூடாரத்தின் மேலிருந்து கயிற்றின் மூலம் இறங்கிய வீரர்



• உற்சாக இளைஞர்கள்

பேச்சின் மொழிபெயர்ப்பை முறையே மலாய், மாண்டரின் மொழிகளில் பேசினார்கள். தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு மட்டும் ஒரு உறுப்பினரால் பேசப்பட்டது.

'நேஷனல் ஸ்டேடியம்' என்ற மைதானத்தில்தான் அணிவகுப்பு நடப்பது வழக்கம். மூன்று வாரங்களுக்கு முன்பே ஸ்டேடியத்தின் நாலாபக்கங்களிலும் இருந்த பிரம்மாண்டமான கம்பங்களிலிருந்து விளக்குகள் ஒளியை வீசின. கம்பங்களின் நடுவில் வண்ண வண்ண பல்புகள். லேசர் கதிர்களும் மேலும் கீழும் ஒளியைப் பாய்ச்சின. மின்வெட்டிற்கு ஆளாகியிருக்கும் நம் போன்றவர்களுக்கு எவ்வளவு மின்சாரம் வீணாகிறது என்று தோன்றும்.



அணிவகுப்பைப் பார்க்க டிக்கெட் உண்டு. ஆனால் அதற்கு முன் இரண்டு நாட்கள் நுழைமுக வகுப்புகளில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்காகவும்,

நம்மால் முடியும்

மற்றவர்களுக்காகவும் முழு அளவு ஒத்திகை உண்டு. அணிவகுப்பின் இறுதிக்கட்டமாகப் பிரமாதமான வாணவேடிக்கைகள் பத்து நிமிடங்களுக்கு உண்டு.

அணிவகுப்பின் கடைசி கட்டத்தில் ஒரு இளம்பெண் 'என்னுடைய இருதயம் என்னுடைய வீடு எங்குள்ளதோ அங்கு இருக்கிறது' என்று பாடினாள். இது மூன்று பகுதிகளாக இருந்தது. முதல் காலகட்டத்தில் இரண்டாம் உலக யுத்தம் முடிந்து சிங்கப்பூர் தனி நாடாகப் பிரிந்தபொழுது இருந்த கடுமையான காலங்களைக் காட்டுவதாக இருந்தது. இதற்காக 32 மீ நீளத்திற்கு ஹீலியம் நிரப்பப்பட்ட ஊதா நிற பலூன்கள் 500 ஆட்களால் கொண்டு வரப்பட்டு பிறகு விடப்பட்டன. அவை மெதுவாக



• மெழுகுவர்த்தி ஏற்றியபடி அமைச்சர்கள்

அலைகள் போல உயர்ந்து ஆகாயத்தில் கலந்தன.

இரண்டாவதாக தற்கால சிங்கப்பூரைச் சுட்டிக்காட்டுவதாக இருந்தது. மூன்றாவதாக எதிர்காலம் வளமுள்ளதாக இருக்கும் என்று காட்டுவதற்கு ஸ்டேடியத்தின் நடுவில் சூடான காற்று ஏற்றப்பட்ட பலூனில் பாடிக் கொண்டே செல்வது.

இந்த ஆண்டு மொத்தம் 9000 பேர் அணிவகுப்பில் பங்கேற்றனர். இவர்களுடைய விசேஷ ஆடைகளுக்கு 21000 துணி தேவைப்பட்டது. ஸ்டேடியத்தை மூடுவதற்காக 800 கிலோ எடையுள்ள கான்வாஸ் தேவைப்பட்டது. வந்திருந்த எல்லோருக்கும் பரிசுப் பொருட்கள் அடங்கிய பைகள் கொடுக்கப்பட்டன. 25 சாமான்கள் அடங்கிய இத்தகைய பைகளே 2,30,000 தேவைப்பட்டன. இந்தத் தினத்திற்கான முன்னேற்பாடுகள் கடந்த ஆண்டு செப்டெம்பர் மாதமே தொடங்கி விட்டது.

நான்கு அரசியல் மொழிகளில் பாட்டும், நடனமும் அரங்கேறின. தமிழில் எம்.ஜி.ஆரின் புகழ்பெற்ற பாடல் 'அவளுக்கென்ன அழகிய முகம்' பாடி ஆடப்பட்டது. இவ்வாறே இந்த நான்கு மொழிகளின் பிறப்பிடங்களின் தாளவாத்தியங்களும் விறுவிறுப்பாக வாசிக்கப்பட்டன. கடைசியாக பல வண்ணங்களின் கலவையாக 'அன்பு ஆறு' சிறப்பாக உருவகப்படுத்தப்பட்டது.

அறுபதாயிரம் பார்வையாளர்களை உற்சாகப்படுத்த 300 பேர்களுக்கு மேல் அடங்கிய குழு ஒன்று சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட்டது. ஆரஞ்சு வண்ண உடையணிந்த இவர்கள் பார்வையாளர்களிடையே சென்று அவர்களையும் நிகழ்ச்சியில் பாடி, ஆடி பங்கேற்கச் செய்தனர். இந்தக் குழுவில் பல இல்லத்தரசிகளும் அடங்குவர். இவர்களுக்குப் பல மாதங்கள் பயிற்சியளிக்கப்பட்டன. எல்லா நிகழ்ச்சிகளுமே காலம் தவறாமல் குறித்த நேரத்தில் சிறப்பாக நடந்தது மிகவும் போற்றத்தக்க விஷயமாகும்.

— ராதா ராஜகோபாலன்



கோவை

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்

வழங்கும்

தேசத்தின் குரல்!

காலை 8.30மணி
ஞாயிறு தோறும்

மகாத்மா காந்தி எப்படி பேசினார் ?

சுபாஷ் சந்திர போஸ் எப்படி உரையாற்றினார் ?

சுதந்திரம் வாங்கியவுடன் நேருவின் குரல் எப்படியிருந்தது?

சுதந்திரம் கொடுத்தவுடன் மவுண்ட் பேட்டன் குரல் எப்படியிருந்தது?

**தன்னிகரற்ற மறைந்த தேசத்தலைவர்களின்
பேச்சுக்களை, அவர்தம் குரலிலேயே
அப்படியே வானொலியில் கேட்க, பொன்னான வாய்ப்பு இது !**

**தேசத்தின் குரல் !
வழங்குகிறார்கள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்.**

**ஒவ்வொரு ஞாயிறு அன்றும் காலை 8.30 மணிக்கு,
சென்னை, கோவை, திருச்சி, மதுரை,
வானொலி நிலையங்களில் கேட்டு மகிழுங்கள் !
தவறவிடக் கூடாத அரிய ... மிக அரிய.... வாய்ப்பு இது !**

கோவை

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்

PRODUCERS OF PURE GHEE SWEETS

DIMENSIONS/SKS/02.03

"என்னங்க... ஏதோ சர்க்கரை வியாதியோ, ரத்தக் கொதிப்போ... அப்பப்போ மருந்து மாத்திரைகளைத் தின்னு வச்சாப் போதும்னு இருந்தேன். நீங்க என்னடான்னா, இந்த வியாதிங்களாலே ஸ்ட்ரோக் வரும், கைகால் வராமப் போகும்னு சொன்னீங்க. இப்ப, படுக்கையில கிடந்தா படுக்க விடாம புண்ணு வரும்னு வேற பயம் காட்டறீங்க. அதைப் படிச்சதுலே இருந்து எங்க அம்மா, ராத்திரி கூடப் படுக்கறது இல்லீங்க. சமையல் ரூம்லே எதையோ உருட்டிட்டே இருக்காங்க. கேட்டா, படுக்கையிலப் படுத்தா முதுகு மரத்துப் போறாப்பல இருக்குடாங்கறாங்க. என்னங்க இது... மனுசங்களாப் பொறந்தவங்க அதுவும் உடம்பு முடியாதவங்க படுத்துத் தூங்க வேணாமா...?"

இது விருகம்பாக்கம் பாலாஜி.

அவருக்கு, மங்கையர் மலரைப் படிக்காவிட்டால், தூக்கம் வராதாம். வீட்டில் அவர் தாயார், மனைவி இருவருக்குமிடையே யார் முதலில் படிப்பது என்கிற தகராறு வருகிறது என்பதால், இவர் அதை எடுத்து ஒளித்து வைத்து... அப்படி இருவரும் குடுமியைப் பிடித்துக் கொள்கிற அளவுக்கு அதில் என்னதான் இருக்கிறது என்று மேலோட்டமாய்ப் படிக்க ஆரம்பித்து, இப்பொழுது இவரும் குஸ்தியில் இறங்கி விட்டார்.

பாலாஜிக்கு நான் சொல்வதெல்லாம் இதுதான்...

"படுக்கை, தூக்கம் இரண்டுமே அளவோடு இருக்க வேண்டும் பாலாஜி. நோயாளிகளானாலும், அதிக ஓய்வு

சிம்மாசன



அவஸ்தையையே தரும்.

அதற்காக உங்கள் அம்மா, அர்த்தராத்திரியில் சமையலறையைக் குடைந்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். (எதற்கும் ஒரு கண் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பழியை என் மேல் போட்டு விட்டு, முறுக்கு, சீடை என்று வேளை கெட்ட வேளையில் நொறுக்கப் போகிறார்).

ஒரேயடியாய் எட்டு மணி நேரம் கும்பகர்ணனைச் சேவிப்பதை விட, தினமும் காலை - மாலை இருபது நிமிடங்கள் தியானம் செய்தாலே ஆழ்ந்து தூங்கிய பின் கிடைக்கிற புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். அப்புறம் குறைவான தூக்கமே நிறைவாக இருக்கும்.

மேலும் சர்க்கரை நோய், ரத்தக் கொதிப்பினால் மென்மையாகி விட்ட மேல் தோல் - படுப்பதினால் மட்டும் வழண்டு போய், பிரஷர் ஸோர் வரும் என்பதில்லை.



ஒரே மாதிரி தினமும், மணிக்கணக்கில் ஒரே நாற்காலியில் உட்கார்ந்து வேலை செய்கிற நோயாளிகளுக்கும் வரலாம். (இது உங்கள் அம்மாவுக்கு அடுத்த குண்டு! இதைப் படித்த பிறகு, உட்காரப் பயந்து, நின்று கொண்டே இருந்தால், அதற்கு நான் பொறுப்பில்லை!)

அப்படிப்பட்ட சிம்மாசன சிங்காரிகள், நாற்காலியின் ஆசனங்கள் மிருதுவாக, குஷன் பொருத்தப்பட்டதாகப் பார்த்து உட்காரவும்...

இப்படித்தான் இந்த பிரஷர் ஸோர் அவதிக்குப் பிறகு, நான் எங்கே போனாலும் பிளாஸ்டிக், ஸ்டூல், மர நாற்காலிகளைப் புறக்கணிக்கிறேன். கல்கி வைரவிழாவுக்குப் போன போது கூட, 'திடுதிடு'வெனப் போய், முதல் வரிசை சோபாவில், நீதிபதி பிரபாஸ்ரீதேவன் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து விட்டேன். எனக்குப் பின்னால் சீனியர் எழுத்தாளர்கள்... பெரியவர்கள்.

'பாருடா... கொஞ்சம் கூட மரியாதை இல்லாம...

சிங்காரிகள்

முதல் வரிசை சோபாவுல...

இப்படி எத்தனை பேர் நினைத்தார்களோ...

நமக்கு பந்தா கிடையாது கற்பகம்... ஆனாலும், 'எனக்கு உட்காருமிடத்தில் வெறும் தோலும், எலும்பும்தான் மிச்சம்' என்று போர்டு எதுவும் கழுத்தில் மாட்டிக் கொள்ள முடியாதே... இதனாலேயே எங்கே போனாலும் 'மெத்'தென சோபாவோ, நாற்காலியோ இருந்தால், 'ஜம்'மெனப் போய் உட்கார்ந்து விடுவேன். ஆமாம்... கவர்னர் பதவியே கொடுத்தாலும், முதலில் நாற்காலி நான் உட்கார வசதியாக இருக்கிறதா என்றுதான் கேட்பேன்...

இப்படிபட்ட வசதிகள் இல்லாத கலர் கலரான பிளாஸ்டிக் நாற்காலி என்றால், ரொம்பவும் பணிவாக, 'பரவாயில்லீங்க... நான் நிற்கிறேன்...' - இப்படிச் சொல்லி, கடைசி வரையில் 'அமரா'வதியாக நின்று விட்டு வருவேன்.

மழை விட்டாலும் தூவானம் விடவில்லை என்பது போல - இந்த ரணங்கள் ஆறி விட்டாலும், அந்த இடம் தசை இல்லாமல், இழுத்து வைத்து தைத்தது போல்தான் இருக்கும். மேல் தோல் மறுபடி பாதிப்புக்குள்ளாகாமல் பார்த்துக் கொள்வதற்காக நான் நிறைய

அனுராதா ரமணன்

அக்கறை எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

சரி... இப்படிப்பட்ட படுக்கைப் புண்கள் - வெறுமே மருந்து தடவி, பவுடர் அடித்து, சுத்தமாக வைத்திருந்தால் மட்டும் ஆறி விடுமா...?"

ஆறாது கௌசல்யா. கூடவே நம்முடைய உணவு விஷயத்தையும் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

எப்பொழுதுமே பெண்களுக்கு 'புரோட்டீன்' தவிர்க்க முடியாத உணவு... இப்பொழுது இது மட்டுமே உணவாக இருந்தாலும் போதும் என்பார் டாக்டர்.

சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு - அதுவும் இப்படி 'பஞ்சர்' ஆன கேஸ்களுக்கு என்றே 'Resource Diabetic 100' என்கிற பவுடர் உணவு... (இல்லை, உணவுப் பவுடரோ? எதுவோ ஒன்று) கிடைக்கிறது. அப்படியே பாக்கெட்டைப் பிரித்து, ஆறவைத்த வெந்நீரில் கரைத்து 'கடகட'வெனக் குடிக்கலாம். வெனிலா, சாக்லேட், ஸ்டிராபெர்ரீ - வாசனைகளுடன் தயாரித்திருக்கிறார்கள். 'எந்தவிதமான மருந்து வாசனையும் இல்லாதது' என்று உத்திரவாதமும் தந்திருக்கிறார்கள்.

"இதை... ஒருநாளைக்கு எத்தனை தடவை... சாப்பாட்டுக்கு முன்னாலேயா - பின்னாலேயா...?"

என் அம்மா, டாக்டரிடம் கேட்க, அவரோ 'பட்'டெனச் சொன்னார் :

"சாப்பாடா... இதுதாம்மா சாப்பாடு. ஒரு நாளைக்கு அஞ்சாறு தடவை கரைச்சுக் கொடுங்க. ரெண்டு நாளைக்கு ஒரு டப்பா காலி பண்ணியாகணும்..."

வெகு நாளைக்குப் பிறகு, அடிநாக்கு தித்திக்க ஒரு பானம். சர்க்கரையே இல்லாத இனிய பானம். எல்லா வாசனைகளிலும் விதத்துக்கு ஒரு டப்பா வாங்கியாயிற்று.

முதல் இரண்டு தடவை - டீ.வி. விளம்பரத்தில் வருகிற 'கமுக்மொமுக்' குழந்தை போல, மேலுதடு எல்லாம் பாலாலேயே மீசை போட்டுக் கொண்டு, 'ஹை... யம்மி யம்மியா இருக்கே' என்று ஆனந்தத்துடன் குடித்துத் தீர்த்தேன்...

மதியானத்துக்குள் மூன்றாவது தம்ளர்.. தம்ளரா அது... எங்கள் பாட்டி காலத்தில் அதில் எல்லாரும் காபி குடித்திருக்கலாம். இன்றைய காலகட்டத்தில் அதைப் பார்த்தால் ஜோடுதவலை மாதிரி தெரிந்தது.

அம்மாவிடம் ஒரு விஷயத்தைச் சொல்லி விட்டால் உடும்புப் பிடிதான். வல்லாரையையே மாசக்கணக்கில் அரைத்துக் கொடுத்தவளாயிற்றே... இதை விடுவாளா?

கண்மூடி - கண் திறப்பதற்குள், கையில் இந்த ஜோடுதவலை மாடல் தம்ளருடன் வந்து நின்றாள்.

"அம்மா.. இப்பத்தானே குடிச்சேன்?"

"இப்பவா... நல்லாயிருக்கு போ... ரெண்டு மணிக்கு ஒருதரம் டாக்டர் கொடுக்கச் சொல்லியிருக்கார். நீ என்னமோ, உன்னைப் பார்க்க வந்தவா கூடப் பேசிண்டிருந்தியே... தொந்திரவு பண்ண வேண்டாம்னு காத்துண்டிருந்தேன். மூணு மணி நாப்பது நிமிஷமாறது..."

ஒரே நாளில் இந்த தேவாமிர்தம் - ஆலகால விஷம் போல ஆகி விட்டது விமலா...

இந்த லட்சணத்தில் டாக்டர் வேறு... "என்ன அனுராதா... பால் பாயாசம் எப்படியிருக்கு..." என்று பரிவாய்க் கேள்வி...

பால் பாயசம் மாதிரி தித்திப்புந்தான். ஆனால் எங்கேயோ, அடியில் மீன் எண்ணெய் நாற்றம்...

இதை, என்னைக் கவனித்துக் கொள்ளும் நர்ஸ் உமாவிடம் சொன்னேன். அப்போது அவள் நாலு மாசப் பிள்ளைதாய்ச்சி... நான் சொன்னேன் என்பதற்காக முகர்ந்து பார்த்து விட்டு உதட்டைப் பிதுக்கினாள்.

"அப்படியெல்லாம் ஒரு ஸ்மெல்லும் என் மூக்குக்குத் தெரியலையே மேடம். காலையில அரிசி கொதிக்கற வாசனை கூட எனக்குப் பிடிக்கலே. குமட்டிட்டு வருது. இதுல ஒண்ணுமே இல்லையே... உங்களுக்குப் பிரமை..."

அம்மா... கடுகு கொஞ்சம் தீய்ந்தாலும் இரண்டு மூக்கிலும் டார்ச் லைட் மாதிரி வைரமூக்குத்தி மின்ன - மூக்கைச் சுளிக்கும் அம்மா... "ஒரு நாத்தமும் கிடையாது. கம கமன்னு ஐஸ்க்ரீம் வாசனைதான் வருகிறது. இவளுக்குப் பிடிவாதம் கொஞ்ச நஞ்சமில்லை" என்று அடாவடியாய் பேசினாள்.

வேறு வழியில்லாமல் குடித்தேன். விடாமல் மாசக்கணக்கில்... அதில்தான் ஓரளவுக்கு முன்

நவராத்திரிக்கு மட்டையுடன் கூடிய தேங்காயும், நாலணா காசும் கொடுத்தால், கோதானம் செய்த பலன் என்று என் பாட்டி சொல்வார்.

- ஆர். பார்வதி



நவராத்திரி கொலுவிற்கு உறவினர் மற்றும் நண்பர்கள் இல்லங்களுக்குச் செல்லும் பொழுது மறக்காமல் பொம்மைகளை வாங்கிச் செல்லுங்கள். படிக்கும் குழந்தைகள் இருக்கும் இல்லத்திற்கு சரஸ்வதி பொம்மை, புதிதாக திருமணமான தம்பதியர் இருக்கும் இல்லத்திற்குத் தவழும் கிருஷ்ணர் பொம்மை என இடத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் கொடுக்க, பொம்மைகளைப் பெறுபவர்கள் முகத்தில் மலர்ச்சி.

- சியாமளா ராஜகோபால்.



னேற்றம் தெரிந்தது. இந்தச் சமயத்தில் டாக்டர்கள், மிகப் பெரிய சலுகையாக எனக்குத் தினமும் ஐந்தாறு முந்திரி பருப்பு சாப்பிடலாம் என்று கூற...

ஐயோ.. அன்றிரவு கனவில் எல்லாம் சேமியா பாயசத்திலும், சர்க்கரைப் பொங்கலிலும் ஏகப்பட்ட முந்திரிகள்... புளியஞ்சாதம், ரவா உப்புமா... இப்படிக் கண்டமேனிக்கு முந்திரிப் பருப்புகள். எனக்கு முன்னால் பாரதி ராஜாவின் கனவுக் கன்னிகள் முந்திரிப் பருப்பாலேயே உடை உடுத்த, நான் நடந்து வரும் பாதையெங்கும் முந்திரிப் பருப்புகளை அள்ளி அள்ளி வீசினார்கள்.

''உம்... ஒரு முந்திரிப் பருப்பை முழுசாய்ச் சாப்பிட்டு எத்தனை வருடங்களாயிற்று?''

ஆனால், பார்த்தால் என்னவோ, பாதாம் அல்வாவிலும், முந்திரி கதலியிலேயுமே வளர்ந்த தேகம் போல...

டாக்டர் சொன்னார் : ''முந்திரி பருப்புன்னா நெய்யிலே வறுத்து, உப்புக் காரம் தூவினது இல்லே... டிரைரோஸ்ட்டா இருக்கும். சும்மா பேருக்கு உப்பு தூவியிருக்கும். உப்பே இல்லையின்னா ரொம்ப நல்லது. அஞ்சு இல்லே ஆறு பருப்புதான். நீ முட்டை சாப்பிட மாட்டே... மீன் சாப்பிட மாட்டே... உனக்கு புரோட்டீனை எப்படியெல்லாம் சேர்க்கறதுன்னு மண்டையக் குடைஞ்சிட்டிருக்கோம்...''

''அடடா... அந்தி மழை பொழிகிறது... மன்மத நாட்டின் மந்திரியே... இந்திரன் தோட்டத்து முந்திரியே...'

பாட்டு, பிய்த்துக் கொண்டு கிளம்பியது.

அன்று மாலை பாண்டியன் எங்கேயிருந்தோ இந்த டிரை முந்திரியை - என்னவோ பிரவுன் ஷுகர், கஞ்சாப் பொட்டலம் மாதிரி தம்மாத்தூண்டு வெள்ளைப் பொட்டலமாய் என் அம்மாவின் கையில் அழுத்த... அம்மா என்னவோ, கடத்தல் வைரத்தை எண்ணி யெண்ணி வைப்பது போல அதை எண்ணி, பத்திரப்படுத்தி நாலே நாலு பருப்புகளைக் கொடுத்தாள்.

''டாக்டர் அஞ்சு - ஆறுன்னு சொன்னாரே...''

நான் நைப்பாசையுடன் இழுத்தேன். அம்மா, காதில் விழாத மாதிரி அலமாரிப் பக்கம் திரும்பி நின்று கொண்டாள்.

அம்மாவுக்கு இதுபோன்ற தர்மசங்கடமான நேரங்களில் எல்லாம் காது கேட்காது.

தினமும் இந்தப் பால் பாயசத்தைக் குடித்து, நாக்கும் பல்லும் ஒரே 'வழவழா, கொழ கொழ'வென இருக்க... மல்லாந்து படுக்க முடியாமல் முதுகு நெருப்பாய்க் காந்த... இதய அறுவை சிகிச்சையினால் - அதுவும் சித்திரை கத்திரி வெய்யிலில் செய்து கொண்ட அறுவையினால் தையல் போட்ட இடமெல்லாம் 'சுருக்' சுருக்கென இழுக்க...

தினமும் மத்தியானம் மூன்று மணியை நான் எத்தனை ஆவலுடன் எதிர்பார்ப்பேன் தெரியுமா...

நாலே நாலு முந்திரிப் பருப்பு... ஒவ்வொன்றாய் எடுத்து, நிதானமாய் சுவைத்து.. ஒன்றுக்கும் அடுத்ததுக்கும் நிறைய இடைவெளி விட்டு... படுத்தபடியே பக்கவாட்டில் உள்ள தட்டைத் துழாவி எடுப்பதால், நாலாவது முடிந்த பின்னும் நைப்பாசையுடன் தட்டைத் துழாவிக் கொண்டிருப்பேன். சில நாள், அம்மாவுக்கே மனசு சகிக்காமல் மெதுவாய், என் அலையும் விரல்களுக்கு இடையில் ஒரேயொரு பருப்பைச் செருகுவாள். அதுவே பேரானந்தம் எனக்கு.

வத்சலா... உனக்கு ஞாபகமிருக்கிறதா? நான் ஒருநாள் உன் வீட்டுக்குச் சாப்பிட வந்த போது, உருளைக்கிழங்கு பொடிமாஸ் செய்து, அதில் தாராளமாய் முந்திரிப் பருப்புகளை வறுத்துத் தாளித்திருந்தாயே...

இந்தப் பகுதியை நீ எங்கேயிருந்தாலும் படிப்பாய். எனக்குத் தெரியும். ஜாக்கிரதை.

இந்த நாலு முந்திரி பருப்புகளைச் சாப்பிடுவதற்காக யாருக்கும் இந்த நிலைமை வர வேண்டாம்.

அம்மா நடமாடிக் கொண்டிருந்த வரையில்

தான் இந்த மூணு மணி முந்திரி...

அம்மா படுத்த பின் - நானும் இதை மறந்தே விட்டேன். ஒருநாள் என் கட்டிலின் சுவர் ஓரமாய் வரிசையாய் எறும்புகளின் அணிவகுப்பு. தேடித் தேடிப் போய் பார்த்ததில் - அம்மா, என்னை வீட்டுக்கு அழைத்து வந்த போது கொண்டு வந்திருந்த பிளாஸ்டிக் கூடை.... ஃபிளாஸ்க், தம்ளர், ஸ்பூன்... இத்யாதிகளுடன் அந்த வெள்ளைப் பொட்டலம். அதில் நமுத்துப் போன ஐந்தாறு முந்திரிகள்.

பாவம் அம்மா... எனக்காகப் பத்திரப்படுத்தி வைத்திருக்கிறாள்.

நான், அம்மாவைப் பார்க்கப் போயிருந்த போது அம்மாவுக்கும் இதே பால் பாயச ரிசோர்ஸ்தான். ஆனால் ஜோடுதவலை தம்ளரில் இல்லை. பெரிய பாத்திரத்தில் கரைத்து, அம்மாவின் தொண்டை வழியே உள்ளே இறக்கியிருந்த குழாயில் 'மடமட'வென ஊற்றிக் கொண்டிருந்தனர். பாத்திரத்தைக் கழுவி, அந்தத் தண்ணீரையும் டியூப் வழியே... உடம்புக்குத் தண்ணீர் தேவையாம்.

இத்தனை கஷ்டமும் அரைகுறை நினைவோடு, தப்பிப் பிழைக்கிறவர்களுக்குத்தான் ஹேமா. ஸ்ட்ரோக்கின் கடைசி ஸ்டேஜ் என்றழைக்கப்படும் முழு கோமாவுக்குத் தள்ளப்பட்டு விட்டால், ரிசோர்ஸ் என்ன... பிழைப்பதற்கு எந்த சோர்ஸும் இடையாது என்பதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்து...

அப்படிப்பட்ட இக்கட்டான நிலைமை யாருக்குமே வரக்கூடாது என்று கடவுளிடம் பிரார்த்தித்து - இதே ரத்த அடைப்பு - மூளைப் பகுதியில் மையம் கொள்ளாமல், இதயத்தைத் தாக்கினால் என்னவாகும் என்பதைப பார்க்கலாம்.

அடைப்புகள் ஏற்படும் பாதைகள்தான் வேறு வேறே தவிர - ரிசல்ட் என்னவோ ஒன்றுதான். ஆனாலும், பக்கவாதமே பரவாயில்லை என்றுதான் சொல்வார்கள் இதய நோயாளிகள்.

"அட, உயிரோட இருக்கோம்கற சந்தோஷமாவது மிஞ்சுமே... இது, தினமும் மென்னியப் பிடிக்கிற சமாச்சாரமில்லே?"

இந்த டயலாக், என் கூடவே இதய அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட சரஸ்வதியினுடையது.

மூளையில் 'பந்த்' செய்த அடைப்பை, 'தாஜா' செய்து, கரைத்து, எட்டு மாதங்கள் குட்டிக்கரணம் போடாத குறையாய் சகல உத்திகளையும் கடைபிடித்து எழுந்து நின்ற போது எனக்கு வயது 48.

அடுத்த இரண்டு வருடங்கள் - இந்தப் பக்கம் பிரஷரும் ஏறி விடாமல் - அந்தப் பக்கம் ஷுகரும் எகிறாமல் - சின்னப் பசங்கள 'சீசா' விளையாடுவது போல விளையாடிக் கொண்டிருந்த எனக்கு...

50-ஆவது பிறந்த நாளுக்கு முதல் நாளிரவு ஜூன் 28 முடிந்து இரண்டு நிமிடங்களே ஆகியிருந்த தருணத்தில் நெஞ்சு வலி 'ஹாப்பி பர்த்டே' சொன்னது.

எப்படி இவ்வளவு துல்லியமாகச் சொல்கிறேன் என்றால் - அந்த முகூர்த்த நேரத்தில் அமெரிக்காவிலிருக்கும் எனது பெண்கள் இருவரும் அம்மாவுக்கு வாழ்த்துத் தெரிவிக்க அழைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

நான் மூச்சு விடத் திணறிக் கொண்டிருந்தேன்.

"என்ன... தூங்கிட்டியா... குரல் டல்லா இருக்கு... காலம்பற பேசட்டுமா...?"

அவர்கள் கேட்க, நான் காற்றுக்காக வாயைத் திறந்து திறந்து மூடிக் கொண்டிருந்தேன்.

இதுபற்றிச் சொல்லும் வரையில், என் பிரியத்துக்குரிய அக்கா தங்கச்சிகள், 'நெஞ்சத்திலே நீ நேற்று வந்தாய்... நேற்று முதல் ஓர் நினைவு தந்தாய்...' ஜாலியாய் பாடுங்கள். டென்ஷன் குறையும்.

(தொடரும்)



நவராத்திரிக்கு வருபவர்களுக்கு வழக்கமாகச் செய்யும் நிலக்கடலை, பொரிகடலை, எள் உருண்டை என்று செய்வது போலவே, பாப்கார்னை வீட்டிலேயே தயார் செய்து, வழக்கம் போல் பாகு வைத்து, கலந்து உருண்டைகள் பிடித்துக் கொடுத்தால், வித்தியாசமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

- பிருந்தா இரமணி.

இது கதையல்ல நிஜம்



மாலை ஆபீஸ் முடிந்து நானும் என் கணவரும் ஸ்கூட்டரில் வீடு வந்து சேர என் பெண்கள் மூவரும் 'கேட்'டருகே நின்று வரவேற்றது சிறிது ஆச்சர்யம். சரி, ஸ்கூல், காலேஜ் வேகமாக முடிந்திருக்கும், நாங்களும் வீட்டிலில்லை, சமைய லறையில் புகுந்து எதையாவது டிபன் ஒரு வழி பண்ணியிருப்பார்கள். அதை டேஸ்ட் செய்ய வாச லிலே எங்களுக்கு வரவேற்பு போல் உள்ளது என முதலில் நினைத்தேன்.

'பரவாயில்லையே குழந்தைகள்' என நீங்கள் நினைப்பது புரிகிறது. அவர்களின் சமையல் வேலை எனக்கல்லவா தெரியும். பத்து ரூபாய் கொடுத்து ரெடிமேட் 'பாப்கார்ன்' வாங்கிக் குக்கரில் போட்டுப் படபட வென வெடித்த பாப்கார்னை ப்ளேட்டில் வைத்து எங்களுக் குக் கொடுத்து மூவரும் முகம் மலர்ந்து, சமைய லில் சகலகலா வல்லிகள் போல் எங் களைப் பார்ப்பார்கள். நானும் முகத்தை சீரியஸாக வைத்துக் கொண்டு கிச்சனைப் பார்ப்பேன். க்ளீன் செய்ப வள் நான் அல்லவா?

என் கணவர், "தூள்டா, சூப்பரா இருக்கு. இப்படித் தான் ஒவ்வொரு வேலை யாகக் கத்துக்கணும்" எனக் கூறி அவர்களை உற்சாகப் படுத்துவார். நான் காலை யில் கிச்சனில் ஒண்டியாய் கஷ்டப்படும் பொழுது, இந்த மூன்று 'வாலு'களும் எட்டிக் கூடப் பார்க்க மாட்டார்கள்.

"இந்த வெங்காயத் தோலை புழக்கடை 'டஸ்ட் பின்'னில் போடுடா செல் வம்" என என் வேலைக்கு நடுவே சின்னவளைக் கெஞ்சினால்,

"மம்மி காலேஜ் புறப்படும் பொழுது டிஸ்ட்டர்ப் செய் யாதே. உனக்கு எப்பவும் கிச் சனில் வேலைதான்" எனக் கூறி கண்ணாடி முன் அரை மணி நேரம் நிற்பாள்.

இது இப்படி இருக்க எதுக்கு இன்னிக்கு இந்த கேட் வர வேற்பு என யோசனையுடன், சிறிது பயத்துடன் உள்ளே நுழைந்தேன்.



"என்னம்மா காலேஜ், ஸ்கூல் முடிஞ்சாச்சா, எல் லோரும் சாப்பிட்டீங் களா? டியூஷன் புறப்பட லையா?"

"மம்மீ, உனக்கு ஒரு கிஃப்ட் தரப் போறோம்" என்றது சின்ன வாண்டு.

'கிஃப்டா, எனக்கா? இந்த மாசம் பர்த்டேயு மில்லை, மேரேஜ்டேயு மில்லை, எதுக்குடி கிஃப்ட்?" பெரியவளையும், அதற் கடுத்தவளையும் சந்தேகத் தோடு பார்த்தேன். பல முறை எங்களின் 'மேரேஜ் டே' என்று இதுகள் மூன் றும் கடிதார் வாங்கித் தரச் சொல்லி தைத்துப் போட் டுக் கொண்டு அவர்களின் 'ப்ரெண்டு'களுக்கு பார்ட்டி கொடுத்து, பணம் செல வழிப்பது போன்ற கதை

நிறைய நடக்கும். எங்களுக்கு 'கிஃப்ட்' கொடுக்கிறேன் பேர்வழி என்று எங்களிடமே பணம் கறந்து தங்களுக்கு உபயோகமான, தேவையான பொருட்கள் வாங்கி பேக் செய்து எங்களுக்கு 'கிஃப்ட்' கொடுத்துப் பிறகு தாங்களே அதை உபயோகிக்கும் சாமர்த்தியசாலிகள் என் பெண்கள்.

கண்ணை மூடிக்கச் சொல்லி "டண்ட்ட்டய்" என கோரஸாகக் கத்தி பிறகு ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பை என்னிடம் காண்பிக்க...

"என்னடி இது?"

"திறந்துதான் பாரேம்மா."

இதுகள் பிளாஸ்டிக் 'பல்லி'யை என் தோளில் வைத்து நான் பயந்துக் குதித்ததை ரசித்த செல்ல ராட்சஸிகள், அந்த நாளை மறக்க முடியாது.



ஒரு குட்டி சாக்குப் பையை நான்காக மடித்துப் போட்டு அதன் மேல் ஒரு ஹாண்ட் டவல் போர்த்தியிருந்ததை மெல்ல திறந்து பயத்துடன் பார்த்தேன். சட்டெனக் கையை எடுத்துக் கத்தினேன்.

"என்னடி இது எலிக்குட்டியா?"

"அம்மா, எலியில்லைம்மா, அணில் குட்டிம்மா, நல்லா பாரு. முதுகிலே ராமர் தடவிய மூணு கோடு, நீதாம்மா சொல்லியிருக்கே ராமாயணத்தில் ஹெல்ப் செய்த பிராணி இது என்று..."

"எங்கேயிருந்து எடுத்துட்டு வந் தீங்க, பாவம்மா." எனக் கத்தினேன். மூன்றும் என்னை மொய்த்துக் கொண்டன. "மம்மீ ப்ளீஸ் மம்மி, எங்க செல்ல ஸ்வீட் மம்மியில்லையா நீ... ப்ளீஸ் மம்மீ இந்தக் குட்டியை நாம வளர்ப்போம்."

"என்னது இந்த அணில் குட்டியை நாம வளர்ப்பதா? என்னம்மா விளையாடுறியா? அதெல்லாம் கூடாது. போய்ப் படிங்க. கொஞ்சம் செல்லம் கொடுத்துட்டாப் போச்சு, கூத்தடிக்கறீங்க நல்லா"

என் பெண்களைத் திட்டக் கூடாது, டென்ஷனாய் பேசக் கூடாது, நாங்கள் வளர்க்கும் 'ஸிம்பா' என்கிற நாய் ஓரேயடியாய்க் கத்த ஆரம்பிச்சுடுவான். இந்த ஸிம்பாவைக் குட்டியாய் இருக்கும் பொழுது ஸ்கூல் ப்ரெண்டு கொடுத்தான் என எடுத்து வந்து.

"வேண்டாம் நமக்குச் சரிப்படாது, நாய் வளர்த்தால் அசைவம் போடணும், வீடெல்லாம் முடி உதிரும், அதை வீட்டில் விட்டு நாம் எல்லோரும் எங்கும் வெளியில் போக முடியாது. கத்தி, அழுது, ஊரே கூட்டி விடும். அக்கம் பக்கம் அனைவருக்கும் தொந்தரவு என எவ்வளவு எடுத்துச் சொல்லியும் கேட்காது, அவர்கள் டாடியிடம் பர்மிஷன் வாங்கி ஆறு வருடமாக வளர்த்து வருவது கதையல்ல நிஜம்.

சுத்த சைவமான எங்கள் வீட்டில் ஸிம்பாவிற்குப் பால், தயிர்சாதம், ஸ்பூன் சொம்பில் வைத்த பெருங்காய ரசம், வற்றல் குழம்பு இதெல்லாம் போட்டுப் பழக்கி விட்டனர், அதுவும் அதைத்தான் விரும்பிச் சாப்பிடும், என் பையனும் எதிர் வீட்டாரும் கேலி செய்வார்கள்.

'ஸிம்பா ஐயர் என்ன சாப்பிட்டார் இன்று?" என்பார்கள்.

இது இப்படியிருக்க இதன் நடுவில் ஒரு பச்சைக் கிளியைக் கொண்டு வந்து வளர்க்கிறேன் பேர்வழி என சில நாள் கூத்தடித்தார்கள் எங்கள் வீட்டு 'மேன'காக்கள். நான் அவர்களுக்குத் தெரியாமல் ஒருநாள் கிளியைப் பறக்க விட்டு விட்டேன், இப்ப இந்த அணில் குட்டி?

சன்னமாகக் கீச்கீச் என சத்தம். மூவரும் அந்த அணில் குட்டியிடம் ஆஜர். அந்தக் குரலில் உந்தப்பட்ட நானும் போய்ப் பார்த்தேன். "எங்கேயிருந்து எடுத்து வந்தீங்க?"

"அம்மா காலேஜ் மாடியில் எங்க கிளாஸ் ரூமை ஒட்டிய மாதிரி இருந்த ஒரு பெரிய மரத்தின் கிளை தொந்தரவாக இருந்ததால் கிளையை ஒடித்து க்ளீன் செய்ய வாட்ச்மேன், ஒரு பெரிய கம்பிக் குச்சியை மரத்திலிருந்த கூட்டில் அடிக்க, அதிலிருந்த பெரிய

அணில் மேல் கம்பி பட்டு அது மேலிருந்து கிழே விழுந்து இறந்து விட்டது. கம்பியில் சிக்கிய கூடு எங்க கிளாஸ் ரூம் வாசலில் வந்து விழ வகுப்பிலிருந்த அனைவரும், எங்கள் டீச்சரும் ஓடிப் போய் பார்த்தோம். "குட்டி, குட்டியா, ஒன்பது அணில் குட்டி இருந்த தும்மா, தாய் அணில் செத்துட்டதா, எங்களுக் கெல்லாம் ஒரே வருத்தமாயிடுத்து. எங்க டீச்சர் ஒன்று, நாங்கள் தோழிகள் ஆளுக்கு ஒன்றாக எடுத்து வந்துட்டோம். வெளியில் விட்டா காக்கா, கழுகு கொத்திக் கொண்டு போயிடும், பாவம்மா இது இந்தக் குட்டிக்கு அம்மா வேறு இல்லையா?" என் பெரியவள் சென்டிமெண்ட்டாக 'டச்' செய்தது எனக்குப் புரிந்தது.

''அது சரிம்மா, பாவம்தான், ஆனா தினமும் காலை இறக்கை கட்டிக் கொண்டு ஆபீஸிற்கும், காலேஜ், ஸ்கூல் என பறக்கும் குடும்பம் நமது. இதில் ஸிம்பாவைப் பார்த் துக் கொள்வதே கஷ்டம். ஷிப்ட் போட்டுக் கவனிக்கிறோம், இந்த அணில் குட்டியெல் லாம் வளர்ப்பது கஷ்டம்மா, ஒத்து வராது'' என்றேன்.

"மம்மீ, நாம்ப வளர்க்க வேண்டாம்மா! அதுவே வளர்ந்துடும். ஒரு கஷ்டமுமில் லைம்மா, இந்தக் குட்டியூண்டு அணிலை வளர்க்க ஏம்மா ஒத்துக்க மாட்டேங்கிறே, ப்ளீஸ்மா, இதுக்கு நோ பேரண்ட், காட் ராமரோட ப்ரெண்டை வீட்டில் வளர்த்தால் நல்லது நடக்குமாம். என் தோழி ஃபோனில் சொன்னாள்..." போனில் வேறு டிஸ்கஷன் நடந்துள்ளது.

பருத்தித் திரியைப் பாலில் தோய்த்து, அந்தக் குட்டியூண்டு அணில் வாயில் பிழிய அது சப்புக் கொட்டி பால் குடிப்பதைப் பார்க்க ஆனந்தமாயிருந்தது.

பெண்களின் ரூம் ஷெல்பைக் காலி செய்து அங்கு அணில் குட்டியை குடிவைத்த னர்.

என்ன செய்வது இந்தக் குட்டியை? குழந் தைகள் சொல்வதைப் போல் ஏதாவது மரத் தடியில் விட்டால் பருந்தோ, எலியோ கொத் திக் கொண்டு போய்விடும், நம் வீடு தேடி வந்து விட்டது, நாலு நாள் வைத்திருந்து பிறகு எங்காவது கொண்டு போய் விட்டு விடணும் என நினைத்தபடி படுக்கப் போனேன்.

காலை ஐந்து மணிக்குத்தான் முழிப்பு வந்தது. தீபா, ஷில்பா, லதா என கூறிக் கொண்டே அவர்களை எழுப்ப ரூமிற்குப் போனேன். அதிசயம் ஆனால் உண்மை. ஐந்து மணிக்குத் தினமும் எழுப்ப ஆரம்பித்தால் ஆறரை மணிக்கு அரக்கப் பரக்க எழுந்து குளிக்க பாத்ரூம் ஓடுவாள் ஒருத்தி, மற்றவளுக் குக் காலையில்தான் துணிக்கு 'அயர்ன்' போடும் ஞாபகம் வரும். மூன்றாவது பீரோ வைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு, காலே ஜிற்குப் போட்டுப் போக டிரெஸ் செலக்ட் செய்வாள் அரைமணி நேரம்.

இவர்களுக்குக் காப்பி, பால், கேரியர் என இதுகளை கிளப்ப, நாங்களும் கிளம்ப கிச் சனுக்கும், பாத்ரூமிற்கும் கோலாட்டம்தான் ஆடணும் தினமும். இன்றோ ஐந்து மணிக்கே அலாரம் வைத்து எழுந்து குட்டி அணிலுக் குப் பால் கொடுத்து தாங்களும் குளித்து முடித்து, படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண் களைப் பார்த்து, ''என்னடீ அதிசயம்?'' என்றேன்.

"மம்மீ, இப்படித்தான் நாங்கள் மூவரும் எழுந்திருப்போம், குளித்து, படித்து விட்டு கிச் சனில் உனக்கும் ஏதாவது உதவி செய்வோம்"

ஷூ, செருப்பு டப்பாவில் உங்களுக்குப் பிடித்த டிசைனை வரைந்து கட் செய்து எடுத்து விடவும். அதன் உள்புறத்தில் வண்ண 'சலோபென்' பேப்பரை ஒட்டி விடவும். பார்க்கில் நடுவே வைத்து அதனைச் சுற்றி மண்ணைப் போடவும். அதற்கு முன், ஜீரோ வால்ட் பல்பை உள்ளே பொருத்தி, பட்டை போடவும். 'கட்' செய்த பகுதியிலிருந்து வெளிச்சம் வெளியே வரும். பார்க்க மிகவும் அழகாக இருக்கும். இதன் மீது நடனம் ஆடுவது போன்ற சில பொம்மைகளை வைத்தால், நடன மேடை தயார்! அல்லது பார்க்கின் நடுவே வித்தியாசமாக இதைப் ப்ார்க்க அழகாக இருக்கும். மறக்காமல் இரவு படுக்கும் முன் லைட்டை 'ஆஃப்' செய்யவும்.

- போரூர். ஆர். சீதா



என்றாள் குட்டி ஷில்பா. எனக்குத் தெரிந்து விட்டது எல்லாம் அணில் குட்டிக்காக. இது இரண்டு நாள் கூத்து என்பதும் தெரியும்.

சின்னவள் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டு கெஞ்சினாள், "மம்மீ உன் ப்ரெண்டிடம் எல்லாத்தையும் சொல்லுவே இல்லையா? இந்த அணில் குட்டி விஷயத்தையும் சொல்லிக் கேளும்மா, பால் கொடுக்கலாமா? எந்த மாதிரி இலை போடணும், கேரட் துருவிப் போட்டால் சாப்பிடுமா? என்று கேட்டு வாம்மா, பாவம்மா 'சின்கு', இரவோடிரவாக பெயரும் சூட்டியாகி விட்டது அணில் குட்டிக்கு. நம்மனால் ஆன ஹெல்ப் இந்தக் குட்டி அனிமலுக்கு செய்யலாம், பாவம் மம்மி இது" என இளகினாள்.

ஆபீஸ் போகும் பொழுது கணவரிடம், "என்ன இந்தப் பெண்கள் நாய், அணில், பூனை என எடுத்து வருகிறார்கள், நீங்க கொஞ்சம் கண்டிக்கக் கூடாதா?" என்றேன்.

"பாவம் ராதா, குழந்தைகள், வளர்த்துக் கட்டுமே, அதாலென்ன நமக்குக் கஷ்டம், செல்லப் பிராணியை வீட்டில் வளர்ப்பது நல்லது என நீதானே பத்திரிகையில் படித்துச் சொன்னே..." என்றார்.

ஆபீஸில் என் தோழியிடம் நடந்தவற்றைக் கூறினேன். "அட, உன் பெண்களுக்கு எத்தனை இளகிய மனது! ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றி, வளர்க்க ஆசைப்படும் உன் பெண்கள் ரியலி கிரேட். அவர்கள் ஆசைப்படி ஓரிரு மாதம் போல் வளர்க்கட்டும், பிறகு அவர்களே அதை மரத்தில் கொண்டு விட்டு அணில் கூட்டத்துடன் சேர்த்து விடுவார்கள். கைப்பிடியுடன் கூடிய மரக்கூடை வாங்கி அதில் கோஸ் இலை, கேரட் துருவல், கொய்யா இலை இவற்றைப் போட்டு வை. அது சாப்பிட்டு வளரும். முக்கியமாக ஸிம்பாவிடமிருந்து தூர வை" என அடுக்கினாள்.

"என்னடீ இது என் பெண்களுடன் நீயும் சேர்ந்து விட்டாயா?"

"உன் பெண்கள் அணில் குட்டியைத் தானே எடுத்துக்கிட்டு வந்திருக்கா...? கனில், அனில் என ஏதாவது பையனுடன் வந்து நிற்கும், சுற்றும், சில காலேஜ் பெண்கள் போலில்லாமல்..."

மாலை வீட்டிற்குப் போகும் பொழுது கையில் மூங்கில் கூடை, கேரட்டுடன் நுழைந்த எங்களை என் பெண்கள், "வாவ், கிரேட் மம்மீ" என குதூகலித்து சந்தோஷப் பட்டதைப் பார்க்க ஆனந்தமாயிருந்தது.

— ராதா நரசிம்மன்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'நொறுக்ஸ்' **கடைசி தேதி : 15.10.2002**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



டிண்ட்டட் கிளாஸ்

உஷா ஸ்ரீகுமார்

விதவிதமான டிசைன்கள் செதுக்கப்பட்ட கண்ணாடித் தட்டுகள், பூ ஜாடிகள், கிண்ணங்கள் இன்று மிகவும் குறைந்த விலையில் ஆரம்பித்து ஆயிரக்கணக்கை எட்டும் வரை விற்கப்படுகின்றன.

இக் கண்ணாடிப் பொருட்களை மெல்லிய நிறம் முதல் அழுத்தமான டார்க் கலர் வரை பலவித நிறங்கள் ஏற்றி அழகுற விளங்கச் செய்யும் கலைதான் க்ளாஸ் டின்ட்டிங் (Glass Tinting)

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

1. க்ளாஸ் கலர்ஸ் - தேவையான நிறங்கள் (Glass colours - solvent based)
2. தின்னர் - தேவையான அளவு
3. டிசைன் பதிக்கப்பட்ட கண்ணாடிப் பொருட்கள்.
4. பஞ்சு மற்றும் பெயிண்ட் பிரஷ்



செய்முறை :

1. முதலில் ஒரு லைட் கலரை மொத்தமாகக் கண்ணாடிப் பாத்திரம் அல்லது தட்டின் அடிப்பகுதி முழுவதும் பரவலாகப் பூச வேண்டும். (உதாரணம் வெளிர் மஞ்சள் நிறம்)
2. அதற்குச் சிறிதளவே மஞ்சள் க்ளாஸ் கலரை நிறைய தின்னரில் (தேவையான நிறம் கிடைக்கும் வரை) கலந்து பஞ்சால் 'சட்'டென்று கண்ணாடியின் சொரசொரப்பான அடிப்பகுதி முழுவதும் பூசி நன்கு காயவிடவும்.
3. பிறகு பூக்கள், இலைகள், பிற டிசைன்களுக்கு ஏற்றபடி க்ளாஸ் கலர்களை திக்காக அந்தந்த டிசைன்களின் மீது பூசவும்.
4. எச்சரிக்கை - கலர்களை ஒவ்வொன்றாகப் பூசி காய நேரம் கொடுக்கவும்.

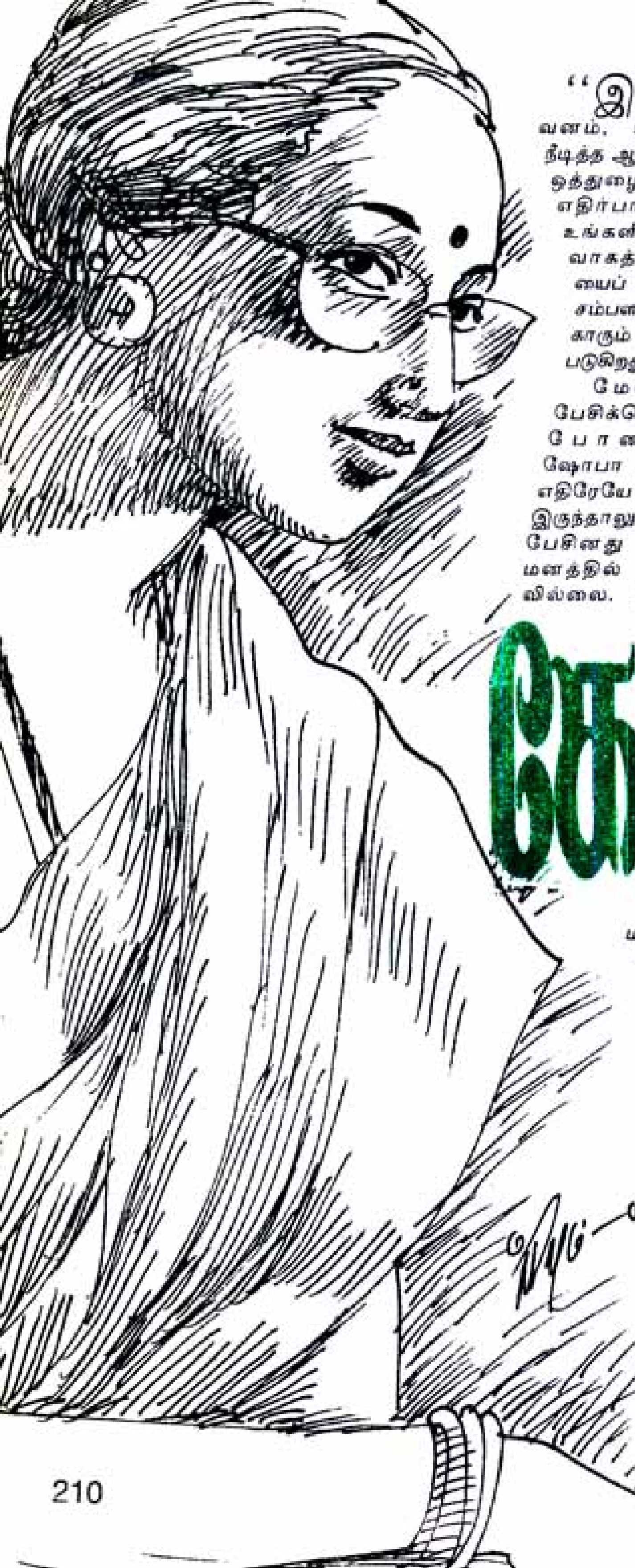
டின்ட்டட் க்ளாஸ் பௌல்கள், ட்ரேக்கள், கப்கள், ஷோகேஸ் பொருட்களாகவும், சென்டர் டேபிளில் வைக்கப்படும் அலங்காரப் பொருளாகவும், விருந்துகளில் பயன்படுத்தும் அலங்காரப் பழ, ஸ்வீட் தட்டுகளாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

கண்ணாடிகளின் வெளிப்புறமே கலர் செய்யவும்.

சோப்பு கலந்த நீரால், ஸ்பாஞ்ச் கொண்டு துடைத்து உடனடியாகக் காயவிட்டால் பல ஆண்டுகள் புதுப் பொலிவுடன் அழகாக இருக்கும்.

இவை செய்வதற்கும் சுலபம். பரிசுப் பொருட்களாக பலராலும் விரும்பி வாங்கப்படுகிறது.

இம்முறையில் அலங்கார விளக்குகளையும் அழகு செய்யலாம்.



எதிர் கோணம்

“இந்த நிறுவனம், உங்களின் நீடித்த ஆதரவையும், ஒத்துழைப்பையும் எதிர்பார்க்கிறது. உங்களின் நிர்வாகத் திறமையைப் பாராட்டி, சம்பள உயர்வும், காரும் அளிக்கப்படுகிறது.”

மேலதிகாரி பேசிக்கொண்டே போனாலும், ஷோபா அவருக்கு எதிரேயே அமர்ந்து இருந்தாலும், அவர் பேசினது எதுவும் மனத்தில் பதியவில்லை. காரணம் மனம் அங்கு இல்லை. மாம்பலத்தில் உள்ள வீட்டில் இருந்தது. அங்கு ஊரிலிருந்து வந்திருக்கும் மாமியாரும், பசியுடன் காத்திருக்கும் குழந்தைகளும், காலையில் கிளம்பும்போது தண்ணீர் வராமலிருந்ரதும், அதன் காரணமாக வேலைக்காரி துணி தோய்க்க முடியாததும், அதனால் உடனடியாகத் தோய்த்து இஸ்திரி செய்து நாளைக் காலை நாம் கிளம்பும்போது கொடுத்தனுப்ப வேண்டிய துணிகளின் சுமையும்தான் மனத்தில் இருந்தது.

ஷோபா அந்த விளம்பர நிறுவனத்தில் ஒரு பொதுத் தொடர்பு அதிகாரி. நல்ல வேலை. நல்ல சம்டளம்

ஊக்குவிக்கும் கணவன். புரிந்து கொள்ளும் குழந்தைகள். சாதாரணமாக ஷோபா, வீட்டை விட்டுக் கிளம்பும்போது, வீட்டு நினைவுகளை உதறிவிட்டு வேலை, அது தொடர்பான நினைவுகளைத்தான் சுமந்து செல்வாள். இன்றைக்கும் அப்படித்தான். ஆனால் வேலை நேரம் முடிந்து, மேலதிகாரி வாழ்த்துச் சொல்ல காத்திருக்கச் சொன்னபோது இருப்பு கொள்ளவில்லை. அதுவும், அவளுக்குக் கார் அளிக்கப்படப் போவது முன்பே தெரிந்ததுதான். சொல்ல வேண்டிய முறைக்காக இன்று சொல்கிறார்கள்.

அதிகாரியிடம் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கிளம்பின ஷோபாவுக்கு ஆட்டோ பறந்து சென்றால் தேவலாம் போல இருந்தது. வீட்டில் தலைக்கு மேல வேலை இருந்தது. ராம் நாளை வேலை விஷயமாக வெளியூர் செல்ல இருக்கிறான். அதற்குள் சுத்தம் செய்ய



வேண்டிய துணிகளை என்ன செய்வது? வேலைக்காரியின் உதவியுடன் மெஷினில் போட்டு, தோய்த்துவிட்டால்கூட இஸ்திரி செய்வது எப்படி? வீட்டின் கீழேயே இஸ்திரி போடுபவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால் பெட்டி மூடி நெருப்பை அணைக்கும் நேரம், அதிகம் துணி இருந்தால் வாங்க மாட்டார்கள். பக்கத்துத் தெருவில் ஒரு கடை இருக்கிறது. அங்கும் நிறைய துணி இருந்தால் உடனே தர மாட்டார்கள். வீட்டில் தானே செய்யலாம் என்றால் சமையல் வேலை இருக்கிறது. சாதாரணமாக ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் அந்த வாரம் சேர்ந்த துணிகளைச் சுத்தம் செய்து முடித்து விடுவாள். இந்த வாரம், மாமியாருடன் நங்கநல்லூர் போக வேண்டிய வேலை இருந்தது. அதனால்தான் இத்தனை சுமையாகிவிட்டது.

வீட்டில் நுழைந்ததும், டி.வியில் ஓடிக் கொண்டிருந்த கார்ட்டூன் சப்தம், அதை மீறி போனில் பேசிக்கொண்டிருந்த மாமியாரின் குரல், பக்கத்து வீட்டின் குக்கர் சப்தம்! எல்லாமாக எரிச்சலை வரவழைத்தது. நல்லவேளை குழாயில் தண்ணீர் வந்தது. வேலைக்காரி சீக்கிரம் வந்துவிட்டால் தேவலை.

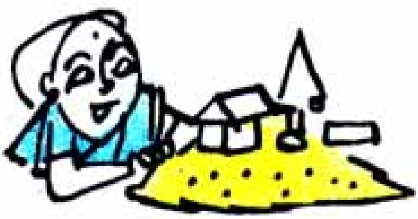
“சூடா காப்பி தரவா ஷோபி?”

மாமியார் கேட்டபோது இனந் தெரியாத கோபம் வந்து மறுக்கத் தோன்றியது.

“கற்பகம் வருவாளா? ஏன் இன்னும் காணலை?”

“அவ ஆடி மாசம் கூழ் ஊத்தப்

ர. கிருஷ்ணவேணி



கொலுவின் மலை மேல், பார்க் ஆகிய இடங்களில் மரம் வளர்ந்தது போல் காட்டுவதற்கு கேழ்வரகு சிறந்தது. முதல் இரண்டு நாட்கள் தண்ணீரில் ஊறப் போட்டு மூன்றாவது நாள் தெளித்தால் சரஸ்வதி பூஜைவரை பச்சைப் பசேலென்று இருக்கும்.

— ஆர். சுந்தரவல்லி

போறானாம். சாயங்காலம் வர முடியாதாம். காலம்பற வந்துடறேன்னு சொல்லிட்டுப் போனா."

இதற்கு மேல் ஷோபாவால் பொறுக்க முடியவில்லை. அலுவலகக் களைப்பு, வீட்டு வேலைகளின் சுமை, வேலைக்காரியின் உதவி இல்லாமல் எப்படி செய்யப் போகிறோம் என்ற மலைப்பு. ஒரு குரல் அழ வேண்டும் போலிருந்தது. ஒண்டி ஆளாக எத்தனை வேலைகள்? எதை என்று முடிப்பாள்? இரவுக்குச் சமைக்க வேண்டும். அதற்குப் பாத்திரங்களைத் தேய்க்க வேண்டும். மாமியாருக்கு டிபன் செய்ய வேண்டும். துணிகளைத் துவைத்து, இஸ்திரி போட வேண்டும். செய்வதறியாது உட்கார்ந்தாள்.

"அம்மா பசிக்கிது" பவித்ராவின் குரல் கேட்டு, எழுந்தாள்.

"நீ அஞ்சு நிமிஷம் உட்கார்ந்துக்கோ ஷோபி, காப்பி கலந்து தரேன் குடி. மத்தியானம் பண்ணின சாதம் இருக்கு. குழந்தைகளுக்கு நான் சாப்பாடு போடறேன். பசங்களா... வாங்க பாட்டி கைல சாதம் போடறேன்."

"கதை சொல்றியா பாட்டி."

"சொல்றேண்டி கண்ணு" சொல்லிவிட்டு, தயிர் சாதமும், கிண்ணத்தில் குழம்புமாக உட்கார்ந்தாள்.

"ஒரு ஊர்ல ஒரு அப்பா இருந்தாராம். அவருக்கு நாலு பிள்ளைகளாம். ஒத்துமையாவே இருக்க மாட்டானாம். சண்டை போட்டுகிட்டே இருப்பானாம்."

மாமியார் கதை சொல்வது காதுகளில் விழுந்தது. செய்வதறியாமல் ஷோபா உட்கார்ந்தாள்.

"அப்புறம் அந்த அப்பா, குச்சியெல்லாம் சேர்த்து வச்சு கட்டினாராம். பையன்களை உடைக்கச் சொன்னாராம். அவங்களால முடியலையாம். அப்பா சொன்னாராம் "நீங்க ஒத்துமையா இருந்தீங்கன்னா, யாரலையும் உங்களை ஒண்ணும் செய்ய முடியாது. சண்டை போட்டுகிட்டு, தனித்தனியா இருந்தா, உங்களைச் சுலபமா உடைக்க முடியும். நீங்களெல்லாம், ஒத்துமையா சேர்ந்து இருக்கணும்பா அப்பிடின்னாராம்."

கதையின் சுவாரஸ்யத்தில், குழந்தைகள் நிறைவாகச் சாப்பிட்டுக் கொண்டு இருந்தார்கள். ஷோபாவுக்குப் பொறி தட்டியது போலிருந்தது. கதை வழக்கமான ஒற்றுமைக் கதைதான். அதையே எதிர்கோணத்தில் பார்த்தால்? பல வேலைகளை ஒன்று சேர்த்துப் பார்ப்பதால் கனக்கிறது. பிரித்துவிட்டால்?

ஒரு அலுவலகத்தில் அதிகாரி. பத்து பேரை வேலை வாங்கும் லாவகம் அதில் சுணக்கம் இருந்தால் சுட்டிக்காட்டி காரியத்தை முடிக்கும் சாமர்த்தியம் எல்லாம் இருக்கிறது. சாதாரண விஷயம் புரியவில்லையா? பதட்டம் கண்களை மறைத்து விட்டதா? மூட்டைத் துணிகள் இருக்கின்றன. அதையே பிரித்து ரொம்ப அவசரமானதை மட்டும், நாளைக்குக் கணவனுக்கு தேவைப்படுவதை மட்டும் மெஷினில் போட்டு எடுத்து விடலாமே. ஒரே கடையில் கொடுக்காமல் பிரித்துக் கொடுத்தால் தந்து விடுவார்கள்.

குழந்தைகள் சாப்பிட்டு விட்டார்கள். மாமியாருக்கு டிபனும், வேறு சமையலும் எதற்கு? டிபனையே சாப்பிட்டால், வேலை சுலபமாகி விடும். சமையல் பாத்திரங்கள் தேய்க்க வேண்டாம். ஒழித்துப் போட்டால் காலையில் கற்பகம் வந்து தேய்த்து விடுவாள்.

மாமியார் தந்த காப்பியைக் குடித்துவிட்டு, சுறுசுறுப்புடன் நிமிர்ந்தாள்.

"அம்மா ப்ரிட்ஜில் மாவு இருக்கு. இட்லி வாத்துடுங்க. நான் மெஷின்ல துணியைப் போட்டு எடுத்துட்டு வரேன்."

குரல் தந்த மருமகளைப் புரிந்துகொண்ட பாவனையில், கல்யாணி இசைவாக தலையசைத்தாள்.

அழகுணர்வு உள்ள ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் தலைமுடி கொட்டினால் பெரிய பிரச்னையாகத் தோன்றும். முடி கொட்டுவது என்பது எல்லா வயதிலும் ஏற்படக்கூடிய சகஜமான ஒரு நிகழ்ச்சி. ஆனால் அதற்குப் பின்னணியில் பலவித காரணங்கள் உள்ளன. தலைமுடி ஏன் கொட்டுகிறது? அதனை எப்படித் தடுக்கலாம்? என்ற பல சந்தேகங்களுக்குப் பதிலளிக்கிறார் மஹாரா ப்யூட்டி இன்ஸ்டிட்யூட், மஹாரா ப்யூட்டி பார்லர் ஆகியவற்றை நடத்தும் மஹாராலக்ஷ்மி கமலக்கண்ணன்.







தலைமுடி என்பது அடர்ந்து நீண்டிருப்பது, செழித்து வளருவது, அலை அலையாக இருப்பது, மெலிந்து நீண்டிருப்பது எனப் பலவிதமாக அமையவும், செம்பட்டையாக அல்லது கறுப்பு நிறமாக அமையவும், பரம்பரைதான் முக்கியக் காரணமாகிறது. இவ்வாறு விதவிதமாக அமையும் கூந்தல் இரண்டு முதல் ஏழு அல்லது எட்டு ஆண்டுகள் வாழக்கூடியவை. இத்தனை நீண்ட ஆயுள் உள்ள கூந்தல் பிறகு ஏன் உதிர்கிறது? அதுவும் இள வயதிலேயே சிலருக்கு முடி ஏன் உதிர்கிறது?

கூந்தலின் வளம் என்பது நம் உடல் ஆரோக்கியத்தினையும் அதை நாம் பராமரிக்கும் முறையினையும் பொறுத்தே அமைகிறது. ஆரோக்கியம் குறையும் போது, உடலுக்குத் தேவையான சத்துகள் கிடைக்காத போது முடி உதிர்வு அதிகமாகும். டைபாய்டு போன்றவற்றின் தாக்குதல் ஏற்படும் போது மிக அதிக அளவில் முடி உதிரும். எனவே உடல் ஆரோக்கியத்தினைக் கவனித்துக் கொண்டால் தலைமுடி செழிப்பாக வளரும்.

வீட்டிலேயே பார்லர் அழகு



அடுத்ததாக உணவு பழக்க வழக்கங்கள் முடி உதிர்வுக்குக் காரணமாகின்றன. உணவில் இரும்புச் சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, வைட்டமின் 'ஏ', 'பி' அடங்கிய கீரைகள், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து சேர்த்து வந்தால் முடி உதிராமல் இருக்கும். முடி உதிர்ந்தாலும் நின்று முடி நன்கு செழித்து வளரும். கருவேப்பிலை தலைமுடி வளர மிகவும் உதவும் ஒரு உணவுப் பொருள். அதனைச் சாப்பிடும் போது உடல் சூடு ஏறி விடுமாதலால், கூடவே நீர் மோர் அருந்துவது மிக அவசியம்.

உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள் சரியாக இல்லாத போது, முடி உதிரத் தொடங்கும். கருப்பை சம்பந்தமான 'பாலிசிஸ்டிக் ஓவரீஸ்' என்ற நிலை ஏற்பட்டால் தலைமுடி செழிப்பாகவே இருக்காது. பருவ வயதில் ஹார்மோன்கள் சீராக சுரப்பதினாலேயே அந்த வயதில் தலைமுடி பருவ வயதுப் பெண்களுக்குச் செழிப்பாக உள்ளது.

இந் நாளில் நீண்ட முடியைச் சுருட்டையாக ஆக்குவது, சுருண்ட முடியை நீட்டுவது, அவரவர்களுக்குப் பிடித்த நிறத்திற்குத் தலைமுடியின் நிறத்தை மாற்றுவது நாகரீகமாகி விட்டது. இந்தத் தலை அலங்காரங்களைச் செய்து கொள்ளும் போது தலைமுடியில் பல இரசாயனப் பொருட்கள் கலக்கின்றன. இவற்றின் பக்கவிளைவாக முடி கொட்டலாம். அதிலும் நரைமுடியைக் கறுப்பாக ஆக்க தலைக்கு டை அடித்துக் கொண்டால் முடி நிறையக் கொட்டும்.

நாம் வாழும் இடத்தின் தட்பவெப்ப நிலையினால் நம் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகளினாலும் தலைமுடி உதிரும். அதிக வியர்வையினால் சுகாதாரமாக தலைமுடியைக் கழுவி பாதுகாக்காவிட்டால் தலையில் பேக்டீரியாக்கள், பங்கஸ் எனப்படும் காளான்கள், தொற்றுகள் மற்றும் பேன், பொடுகு ஆகியவை ஏற்பட்டு முடி உதிர்ந்து விடும். அதோடு மனதில் கவலைகள், டென்ஷன், எண்ணெய்ப் பசை குறைவது, அதிக அலைச்சல், போஷாக்குக் குறைவு ஆகியவையும் தலைமுடி உதிரக் காரணமாகின்றன.

இனி நம் தலைமுடியினைப் பற்றி சில தகவல்களைப் பார்ப்போம். முடியின் உள் பகுதியை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். வெளிப்பகுதி கியூடிகல்ஸ் என்றும், நடுப்பகுதி கார்டெக்ஸ் என்றும், உட்பகுதி மெடுல்லா என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இதன் இரசாயனங்கள் புரோட்டீன் லாஸ்-கெயின் எனப்படும். இதனை கேரொடின் என்றும் அழைப்பார்கள். நம் சருமம், நகம் போன்றவையும் கூட இதனால் உருவாக்கப்பட்டவைதான்.

நம் முடியின் வளர்ச்சியில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. பருவ வயதில் உள்ளது முதல் நிலையான அனாஜின். இந்த நிலையில் தலைமுடி செழித்து வளரும். உதிர்வு என்ற நிலை ஏற்படாது. அடுத்த நிலை நடுவயதில் ஏற்படும் காடெஜின். அமைதியான இந்த நிலையில் வளர்ச்சி அதிகமில்லை. மூன்றாவது முதிர்ந்த வயதில் ஏற்படும் டெலோஜின் நிலை. இந்த நிலையில் வளர்ச்சி என்பதே கிடையாது. உதிர்வு மட்டும்தான் ஏற்படும். இந்த நிலையிலிருக்கும் போதுதான் சீப்பில் தலைமுடி நிறையக் காணப்படும்.

நம் ஒவ்வொருவரின் தலையிலும் சுமாராக ஒரு லட்சத்திற்கு மேற்பட்ட முடிகள் உள்ளன. இதில் இருபது முதல் நூறு முடிகள் கொட்டுகின்றன. இதில் சில முடிகள் ஓய்வுத்தன்மை பெற்று வேரோடு உதிர்ந்து போகின்றன. மற்றவற்றிற்கு வேர்ப்பகுதியில் உயிர்ந்தன்மை இருக்கும். இதனால் முடி உதிர்ந்த அந்த இடத்தில் புதிதாகத் தலைமுடி வளரும்.

இனி தலைமுடி உதிர்ந்தால், என்ன முறைகளைக் கையாண்டால் தலைமுடி உதிர்வது நிற்கும் என்று பார்ப்போம். அழகு நிலையங்களில் 'ஹாட் ஆயில் மசாஜ்' மற்றும் 'ஹைப்ரீக்வென்சி' சிகிச்சைகள் செய்தால் முடி உதிர்வது நிற்கும். இந்தப் பிரச்னைக்கு வீட்டில் என்னென்ன செய்யலாம் என்று பார்ப்போம்.

1. முடியைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வாரம் இருமுறை சீயக்காய் அல்லது ஷாம்பூ தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

2. எண்ணெய்ப் பசை உள்ள முடி உள்ளவர்கள் தலைக்கு ஷாம்பூவுடன் கண்டிஷனர் சேர்த்துப் பயன்படுத்த வேண்டாம். வறண்ட முடி உள்ளவர்கள் ஒரு சொட்டு தேங்காய் எண்ணெய் எடுத்துப் பரவலாக மயிர்க்கால்களில் தேய்த்து வாரிக் கொள்ளலாம்.

பூ அலங்காரத்திற்கு உபயோகிக்கும் பின் ஹோல்டரில் பாதியாக வெட்டிய ஸ்ட்ராக்களைச் சொருகி, தெப்பக்குளத்தின் நடுவில் வைத்து, ஒன்பது நாளும் நம் விருப்பம் போல் மலர்களை ஸ்ட்ராவில் செருகி அசத்தலாமே...

- ஏ. நமசிவாயம்.



3. கீழாநெல்லி, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி ஆகியவற்றில் செய்யும் எண்ணெயைப் பயன்படுத்தி வாரம் ஒருமுறை ஆயில் மசாஜ் செய்து ஒரு மணி நேரம் ஊறி பிறகு ஷாம்பூ போட்டுக் குளித்தால் உடல் குளிர்ச்சியாகி, தலைமுடி உதிர்வது நிற்கும்.

4. தரமான ஹென்னா பவுடரை தண்ணீரில் கலந்து பேஸ்ட் போல் செய்து முடியின் வேர்ப்பகுதியில் படும்படி தடவி, ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு குளித்தால், முடி பளபளப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

5. முடிகளின் முனைகள் முறியும் தன்மை உடையவை. எனவே முடிகளின் முனைகளைச் சமமாக வெட்டி விட்டு அவற்றைச் சமமாக வளர விட வேண்டும். முனைதானே என்று அலட்சியமாக இருந்தால் பின்னால் இதுவே வேர்ப்பாகம் வரை நீண்டு மொத்த முடியும் உதிரும்.

6. வெயில், காற்று, தூசி ஆகியவற்றின் பாதிப்பால் முடி கொட்டும். அதனால் வெளியே செல்லும் போது குடை எடுத்துச் செல்லவும். தலைக்கு தொப்பி அணியலாம். தலைக்கு முக்காடு போல் போட்டுக் கொண்டு வாகனங்களை ஓட்டுங்கள்.

7 இரசாயனப் பொருள் கலந்த குளியல் சாதனங்களைத் தவிர்த்து விடுங்கள். இரசாயன முறையில் சுத்தம் செய்யப்பட்ட நீரில் குளிக்க நேர்ந்தாலும், கடைசியாக நல்ல தண்ணீரில் கூந்தலைக் கழுவி விடுங்கள்.

8. கூடுமான வரையில் தலையைச் சீப்பினால் அழுந்த சீவும் பழக்கம் நல்லது. தலையை விரித்துப் போடாமல் பின்னி விட்டுக் கொள்வது முடி கொட்டுவதைத் தவிர்க்கும்.

9. முடி கொட்டுவதற்கு மற்றொரு முக்கியக் காரணம் தலைமுடி சிக்குபிடிக்கும் வரை கவனிக்காமல் இருப்பதே. தலைமுடியைச் சிக்கு படாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஈர முடியை ஒருபோதும் சீவி சிக்கு எடுக்கக் கூடாது.

10. முடியில் சிக்கு ஏற்பட்டால் முடியின் அடிப்பகுதியில் இருந்து இரண்டாகப் பிரித்து மெதுவாக சீவி இழுக்க வேண்டும். முடியை மாதத்திற்கு ஒருமுறை ஒரு அங்குலம் வரை நல்ல முறையில் அழகு நிலையத்தில் வெட்டி விட்டால் சிக்கு பிடிக்காமல் இருக்கும். கூந்தலை அகலமான பற்கள் உடைய சீப்பினால் வாருவது நல்லது.

11. தலையில் பேன் இருந்தால் முடி உதிரும். நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும் வசம்பு என்ற பொருளை தண்ணீர் விட்டு அரைத்துத் தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து ஊறி அலசினால் பேன் தொல்லை நீங்கும். வேப்பிலை போட்டுக் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் தலைமுடியை அலசினாலும் பேன் வராது.

12. கூந்தலை அலங்காரம் செய்யும் போது இறுக்கமாக ரப்பர் பாண்டுகளை அணிவதைத் தவிருங்கள். குறிப்பாக தலைமுடியின் வேர்ப்பகுதி ரப்பர் பாண்டுகளை இறுக்கமாக அணிவதால் பாதிக்கப்படும். இரவில் ரப்பர் பாண்டை கழற்றி விட்டு முடியைத் தளர்வாக விட்டுப் படுக்கவும்.

13. தேன், வெள்ளரிக்காய், ஆப்பிள், அன்னாசிப்பழம் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். முடி வளர புரோட்டீன் சத்து அதிகம் உள்ள பொருட்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு எளிய தலை அலங்காரத்தைப் பார்ப்போம் :

1. தலைமுடியைச் சிக்கில்லாமல் சீவி நடுவகிடு எடுக்கவும்.

2. இருபுறங்களில் உள்ள முடிகளையும் முன் பக்கம் பாதி, பின் பக்கம் பாதி எனப் பிரித்துக் கொள்ளவும்.

3. முன்புறம் வகிட்டுக்கு இருபுறங்களிலும் உள்ள முன்புற முடியை back combing என்ற முறைப்படி எதிர்புறமாக சீவவும். இதனால் முடி புஸ"புஸ"வென்று தோற்றம் பெறும்.

4. முன்புற முடியைச் சீவி பின்னால் எடுத்துச் சென்று 'U' என்ற வடிவம் வரும்படி 'பின்'களைக் கொண்டு பொருத்தவும்.

5. பின்புறத்தில் உள்ள முடியை ரப்பர் பாண்டு போட்டு ஒன்றாகச் சேர்க்கவும்.

6. நான்கு விரல்களை நடுவில் வைத்துக் கொண்டு பின்புறமுள்ள முடியின் நடுவே வைத்து, ஒரு சுற்றுச் சுற்றி மேல்புறமாக 'பின்' செய்யவும்.

7 முன்புறம் 'U' வடிவமாகச் செய்யப்பட்ட முடி துருத்திக் கொண்டிருந்தால் அதனையும் இரண்டாகப் பிரித்து 'பின்' செய்யவும்.

8. இந்தத் தலை அலங்காரத்தை பூக்களாலும், மணிகளாலும் அலங்கரிக்கலாம்.

— ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

க்ரன்ச்சி சுண்டல்

சுண்டல் செய்தபின் பரிமாறும் முன் மேலாக சிறிது ஓமப்பொடி அல்லது நொறுக்கிய சிப்ஸ் தூவவும். பேல்பூரி போல இருக்கும். - **உஷா**





9

வானத்திற்கும் எல்லை

டூர் முடித்து திரும்பிய பாபு, விஷயம் அறிந்து அலறிக் கொண்டு ஹாஸ்டலுக்கு வந்தான்.

''மேகலா... எக்ஸ்ட்ரீம்லி ஸாரி. நான் இல்லாத நேரத்துல என்னென்னமோ நடந்துட்டுது. என் மாமியார் கொஞ்சம் வாயாடி. ஒருநாள் இருந்து மறுநாள் போற இவங்களையெல்லாம் நாம ஒரு பொருட்டாகவே எடுத்துக்கக் கூடாது. நடந்த எல்லாத்துக்கும் நான் மன்னிப்பு கேட்டுக்கறேன்... ப்ளீஸ் வீட்டுக்கு வா...! இனிமே, ஒரு வார்த்தை உன்னைப் பார்த்து யாரும் சொல்லாதபடிக்கு நான் பார்த்துக்கறேன்...''

''அது முடியாது பாபு. உலைவாயை மூடலாம். ஊர்வாயை மூட முடியாது. அள்ளிப் பொறுக்க முடியாத அளவுக்கு ஏளன வார்த்தைகள் கொட்டியாச்சு. ஆபீஸ்ல காதுபட பேச ஆரம்பிச்சாச்சு. நீ நினைக்கறாப்ல நான் கவலைப்படலை பாபு. எனக்கு நீ சொன்ன அறிவுரைகள் எல்லாம் கல் வெட்டு மாதிரி மனசுல இருக்கு. இதுக்கெல்லாம் பயப்படறதா இருந்தால், நான் இவ்வளவு தூரம் வந்ததற்கு அர்த்தமிருக்குமா? எம் மனசுல எந்த சிந்தனையுமில்லை.. உன்னோட அடுத்த மாச



டூர் ஷெட்யூல் பத்திதான் இப்ப என் சிந்தனை..."

"வெரிகுட்..." என்று பாராட்டினான்.

"என் மேல கோபம் எதுவுமில்லையே..."

"குரு மீது கோபம் வருமா என்ன?"

"ஐயோ! என்னை குருபீடத்துக்கு உசத்தி ராத தாயி. நான் சாமான்யனாய், மேகலா வைத் துதிபாடும் பக்தனாய் இருந்துக் கறேன்..."

"ரொம்பத்தான் தாழ்த்திக்கறே பாபு. தெய்வம் பூசாரியை வணங்கின மாதிரி..."

"ரொம்ப உயர்த்திக்கவும் வேணாம். தாழ்த்திக்கவும் வேணாம். சமமாகவே இருப்போம்."

"ஆமாம் சமமாக..."

"அதாவது தோழமையோடு..."

"ஆமாம் தோழமையோடு..."

உண்டு

மறுநாள், பாபுவும் மேகலாவும் சேர்ந்தே அலுவலகம் வந்த காட்சி பார்த்து சகலரும் 'கப்சிப்' ஆனார்கள்.

ரீட்டா கொதித்தாள்.

"வெட்கங்கெட்ட ஜென்மம்" என்றாள்.

"அதான பார்த்தேன். பாபுவாவது அத்

தனை கலபமாய் விடறதாவது..." என்றான் ஒருவன்.

"ஆபீஸ் நாறுது..." என்று சிலர் புகைந்தார்கள்.

மேலிடத்துக்கு வத்தி வைக்கப்பட்டது.

ஜெனரல் மானேஜர் நாராயணன் அம்பது வயது ஆசாமி. பிஸினஸ் புலி. நிதானமான ஆள். ஊழியர்கள் மத்தியிலான சில்லித்தனமான 'காஸிப்ஸ்', கோள்மூட்டல்களை அவர் பொருட்படுத்துவதில்லை.

ஆனால், பாபு - மேகலா பிரச்னை அவர் கவனத்தை ஈர்க்கும்படியாகி விட்டது.

மேகலாவைக் கூப்பிட்டுப் பேசினார்.

மேகலா நிதானமாய் தன்நிலை விளக்கம் கொடுத்தாள். அவளது தெளிவான, தைரியமான அணுகுமுறை ஜி.எம்மை இம்ப்ரஸ் செய்தது. அவரது அனுபவ அறிவு, பிரச்னையின் அடிநாதத்தை உணர்ந்தது. "ஐ அண்டர்ஸ்டுட்" என்றவர்,

"மேகலா... உன்னுடைய அறிவும், புத்திசாலித்தனமும், துணிச்சலும் ஆரம்பத்துலயே எனக்குப் பிடிக்கும். நான் ஊழியர்களின் பர்சனல் லைஃப், ஆக்டிவிடீஸ் பத்தி பொருட்படுத்தறதில்லை. பெர்பாமன்ஸ் நல்லாயிருக்கணும்னுதான் பார்ப்பேன். ஆனால், உன் விஷயத்ல அப்படி என்னால கண்மூடிகிட்டிருக்க முடியலை. உனக்கு பெட்டர் ஃப்யூச்சர் இருக்கு. நிறைய வளரணும். ஆரம்பத்திலேயே, தேவையில்லாத பிரச்னைகள்ல சிக்கி, வளர்ச்சி பாதிக்கக் கூடாது... அபார்ட் ஃப்ரம் த அஃபிஷியல், ஆஸ் எ வெல் விஷர், கென் ஐ ஸே சம்திங்?"

"சொல்லுங்க சார்..."

"பாபுகிட்டருந்து கொஞ்சம் விலகி இருந்த ஆபீஸுக்கு பாபுவும் வேணும்; நீயும் வேணும். ஆனால், ரெண்டு பேரும் சேர்ந்திருக்க வேணாம். அதுக்காக ரொம்பப் பெரிய பிரிவெல்லாம் சிபாரிசு பண்ண மாட்டேன். ஆபீஸுக்குள் பிரிஞ்சிருங்க. நான் பர்சேஸ் டிபார்ட்மெண்டுக்கு உன்னை மாத்தறேன். பாபுவுக்கு வேற செக்ரட்ரி போட்டுடறேன். எனி அப்ஜக்ஷன்?"

"நோ சார். இதை நீங்க உத்தரவாகவே போடலாம் சார்..."

"ஒரு அதிகாரியாய் உத்தரவு போடலாம். ஒரு வெல்விஷராய்த்தான் வேண்டுகோள் வைக்கறேன்."

"ரொம்ப நன்றி சார்."

"அப்புறம்... பாபு உதவியால, உனக்கிந்த வேலை கிடைச்சிருக்கு. அவர்க்கு நீ நன்றியோடிருக்கணும்தான். ஆனால், அதுக்கும் ஒரு லிமிட் வச்சிக்க. ஏணி, நாம ஏறி வர உதவுச்சின்றதுக்காக, நாலு பேரு சிரிக்கும்படி, ஏணிய சுமந்துகிட்டிருக்கக் கூடாது. சுமக்காமயும், ஏணிக்கு மனசுக்குள்ள மரியாதை செலுத்த முடியும்" என்றார்.

மேகலாவின் இடமாற்றல் பரபரப்பாகப் பேசப்பட்டது.

பர்சேஸிங் மானேஜர் பசவநாதன் நாற்பது வயதிலேயே பத்து வயது கூடினாற் போல தொப்பையும், வழுக்கையுமாய் இருந்தார். முன்பு பாபுவின் அதிர்ஷ்டத்தை மெச்சிக் கொண்டார்கள், இப்போது பசவநாதன் யோகத்தைப் பார்த்து பெருமூச்சு விட்டார்கள். இந்த இடமாற்றம் பாபுவை ரொம்பவே பாதித்து விட்டது. அவன் சுயகௌரவம் பாதிக்கப்பட்டது. அல்லது பாதிக்கப்பட்டது

வஸ்திரம் பலவிதம்

கொலு சமயத்தில் 'கன்னியா குழந்தைகள்' மிகவும் விசேஷ விருந்தாளிகள். துணிமணி வழங்குதலும் விசேஷமானது. பாவாடை சட்டை, கவுன்தான் வாங்கியளிக்க வேண்டும் என்பது அனைவருக்கும் இயலாது. அதனால் தினசரி போடும் ஷிம்மீஸ்/நைட்டி பூப்போட்டது பல நிறங்களில் ரூ. 25/-க்கு கூட கிடைக்கிறது. இதுபோல் வாங்கியளிக்கலாம். உடனே அணிந்து கொள்வார்கள். நம் மனதிற்கும் வஸ்திரம் வாங்கிக் கொடுத்த திருப்தி கிடைக்கும்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராஜகோபால்



புதிய டர்கி டவல் (கை துடைப்பது) இரண்டை எடுத்து, (புதியதாக வாங்கியது) 'அதுவும் கார்ட்டூன் கேரக்டர்' போட்டதை வாங்கி, பெரிய கொலுப்படியின் இரு ஓரங்களிலும் 'டிராயிங் பின்'னைக் குத்தி மாட்டி விடவும். அல்லது வட்டமான டவல் அளவு அட்டையில் டவலைச் சுற்றி இருபுறமும் தொங்க விடவும். கம்மல் மணிகளை அதன் முனையில் தொங்க விட அழகு கூடுமே!

- போரூர். ஆர். சீதா



போல் சித்தரிக்கப்பட்டது.

"என்ன சார்... ஆனாலும் ஜி.எம். இப்படி பண்ணியிருக்கக் கூடாது. உங்க செகரட்ரி, அதுவும் நீங்க செலக்ட் பண்ணி சேர்த்துகிட்டது. உங்களை ஒரு வார்த்தை கலக்காமல் அதிரடி பண்ணியிருக்கிறார். அப்ப உங்க முக்கியத்துவம் என்னாகறது...?"

"சேச்சே... பாபு சார் என்ன ரோஷம் கெட்டவரா! தன்மீது வஞ்சம் தீர்த்துகிட்ட ஜி.எம்.முக்கு சரியான பாடம் கத்துக் கொடுக்க மாட்டாரு..."

"அவர் என்னடா செய்வாரு. மேகலாவே, அவர்ட்ட சொல்லி இப்படியொரு ஏற்பாடு பண்ணியிருக்கு..."

"உளறாதே..."

"ரீட்டாவைக் கேளு...! பாபுவைப் பிடிக்காம, மேகலா விலகின செய்தி கதை கதையாய்ச் சொல்லுவான்..."

ஆளாளுக்கு ஒன்று பேசி, பாபுவைக் குழப்பினார்கள்.

தோற்றுவிட்ட உணர்வு அவனைத் தொற்றிக் கொண்டது. எரிகிற நெருப்பில் எண்ணெய் ஊற்றியது போல், பாபுவுக்கு செக்கரட்டரியாய் ரீட்டா நியமிக்கப்பட, பாபு, மேகலாவிடம் போய்ச் சொன்னான்.

"மேகலா, என்ன ஏதுன்னு கேட்காதே. இந்த வேலைய ராஜினாமா பண்ணு" என்றான்.

பாபு கேட்டதும், மேகலா மறுப்பு சொல்லாமல் ஒரு வெள்ளைக் காகிதத்தில் கையெழுத்துப் போட்டு நீட்டினாள்.

"ரெஸிக்னேஷனுக்கு... என்ன காரணம் வேணும்னாலும் எழுதிக்க பாபு..." என்று சொல்லி விட்டாள்.

இது, அவனே எதிர்பாராதது. கையெழுத்திட்ட வெற்றுத்தாள் அவன் கையில் படபடத்தது.

"மேகலா... என் பேர்ல உனக்குத்தான் எத்தனை நம்பிக்கை..."

"அவநம்பிக்கை வருவதற்கான அவசியமில்லை பாபு. இந்த ஊர், நீ அறிமுகப்படுத்தியது. இந்த உத்தியோகம் நீ வாங்கித் தந்தது. இது இரண்டையும் விட உயர்வான ஒன்னு... இப்ப எனக்குக் கிடைச்சிருக்கு. அது... தன்னம்பிக்கை. இந்த ஊர்ல வேணாம். போயிருன்னு சொல்லு பாபு. போயிர்றேன்..."

"மேகலா..."

"ஆமாம் பாபு. அன்னைக்குச் சொன்னே... யானை நடக்கும் போது நாலு எறும்பு கால்பட்டு நசுங்கத்தான் செய்யும். அதற்காகக் கவலைப்பட்டால், யானையால ஒரு அடி கூட எடுத்து வைக்க முடியாதுன்னு. ஆனால், கால்பட்டு எறும்பு நசுங்கலை... எத்தனையோ மனுஷங்க நசுங்கறாங்க. மனசு நசுங்குது. எங்க வீட்டு மனுஷங்க, உங்க வீட்டு மனுஷங்க... ஏன்.. இப்ப நீயே நசுங்கிப் போய்ட்டே. நான் இந்த வேலையில நீடிச்சால் உன் கௌரவம், ஈகோ பாதிக்கப்படும்னு நினைச்சுட்டே. என் மீதான உன் உரிமையை நிலைநாட்ட முயற்சிக்கறே."

"இந்த வேலைக்குப் பிறகு, இதைவிட பெரிய வேலைக்கு முயற்சி பண்ணி எனக்கு வாங்கித் தருவே! ஆனால், அதுக்கு நீ மறுபடி போராடணும்."

"இத்தனை மனுஷங்களை மிதிச்சிகிட்டு இந்த யானை நடக்கணுமான்னு யோசிக்கறேன். பேசாம, சமணத்துறவி போல, நடக்கும் பாதையை மயிலிறகால் பெருக்கிக்கிட்டே பயணப்படலாம்னு முடிவுக்கு வந்துட்டேன். வைரக்கல்லை தூசி துடைச்சு பிரகாசிக்க வைக்கற முயற்சில, கண்ணுல தூசி

பட்டாலும் பரவால்ல. கண்ணையே குத்தும்னா... அந்த வைரக்கல் ஒரு கூழாங்கல்லாய் ஆயிடறது சரிதானே! நான் பழையபடி, என் வீட்டுக்கே போயிடறேன். அந்த டீச்சர் வேலை போதும். பழைய வீடு போதும்.

"கஷ்டமோ நஷ்டமோ... சராசரியாய்... புருஷனுக்கு மனைவியாய், பெண் குழந்தைகள் பெத்து... என்ன ஒண்ணு, ஓடிப் போனவங்கற பேர் இருக்கும். ஜெயிச்சு காட்டிட்டால், அந்த அபவாதம் அழிஞ்சிரும்னு பார்த்தேன். இங்கே வெற்றியே தோல்வி எனும்போது, எதுக்காக மல்லு கட்டணும்...?"

'ஸ்டாப் இட்...'

பாபு, கையிலிருந்த கடிதத்தை கிழித்துப் போட்டான்.

"இல்லை மேகலா. ஒரு உயர்வான நோக்கத்தோடு கூட்டி வந்த உன்னை என் ஈகோவுக்குப் பலியிட மாட்டேன். மன்னிச்சிரு. நானும் கொஞ்சம் உணர்ச்சிவசப்பட்டேன். பசவநாதன்... எனக்குப் பிடிக்காத ஆள். கேரக்டர் சரியில்லாதவன். அவன்ட்ட நீ வேலை செய்ய வேணாம்னு..."

"வேற இடத்துல வேலைக்குப் போனாலும்... அங்கயும் ஒரு பசவநாதன் இருக்கத்தான் செய்வான்...! உன் பயம் புரியுது பாபு. ஆனால், என் மேல எனக்கு நம்பிக்கையிருக்கு..."

"அவன் எமகாதகன்..."

"இருக்கட்டுமே! அதான் நீ இருக்கே இல்லையா? உன்னை மீறி பசவநாதன் என்ன பண்ணிற முடியும்?"

அதுவும் சரிதான், என்று ஆசுவாசமானான் பாபு.

பசவநாதனின் செகரட்ரியாய், மேகலா பொறுப்பெடுத்துக் கொண்ட போது, பசவநாதன் தேன்குடித்த நரியாய் பார்க்கத்தான் செய்தான்.

மேகலா... "அப்படி பார்க்காதீங்க சார். சகிக்கலை" என்று ஒரு போடு போட்டாள். அத்துடன், எப்படி இருந்தால் அவன் தோற்றம் எடுபடும் என்று டிப்ஸ் கொடுத்தாள்.

"எக்ஸர்ஸைஸ் பண்ணுங்க சார். தொப்பைதான், ஆணின் ஒட்டுமொத்த பர்ஸனாலிட்டியைக் கெடுக்குது. லேசான தொப்பை ஓகே! தங்கப் பதக்கம் சிவாஜி மாதிரி கம்பீரமாய் இருக்கும்" என்றாள்.

பசவநாதன், மறுநாள் அதிகாலையில், தெரு நாய்கள் விரட்ட, விரட்ட... ஜாகிங் ஓடத் துவங்கினான்.

(தொடரும்)

சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

கே. மாலதி, விஜயவாடா.

அரிசி நொய் உடைத்து வெல்லப்புட்டு செய்யும் போது கெட்டியாகி விடுகிறது. துணியில் கட்டி ஆவியில் வைக்க வேண்டும் என்றார்கள். எவ்வளவு நேரம் அப்படி வைக்க வேண்டும்? பாகில் போட்டதும் மெத்தென்று இருப்பதில்லை. மெத்தென்று இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

அரிசி மாவில் புட்டு செய்தால் தெளிக்கும் தண்ணீரை விட நொய் உபயோகிக்கும் போது தண்ணீர் அதிகம் பிடிக்கும். தண்ணீர் தெளிக்காமல் மூட்டை கட்டி ஆவியில் வைத்தால் மெத்தென்று வேகாது. நன்றாக மெத்தென்று வெந்த பிறகு பாகில் போட்டாலே ஓரளவு விறைத்துக் கொள்ளும்.

சரியான அளவு தண்ணீரும், சரியான வேகவைக்கும் நேரமும் முக்கியம். 20 நிமிடமாவது ஆவியில் வேகவைத்துச் செய்து பார்க்கவும். அரிசியைப் பொறுத்து நேரமும் வேறுபடும். (பழைய அரிசியானால் நேரம் அதிகமாகும்). முடிந்த வரை நொய்யை மிகச் சிறிய ரவை போல உடைத்துக் கொள்ளவும்.

மைதாவை விட கோதுமை மாவு நல்லது என்கிறார்கள். மைதா உபயோகிப்பதால் கெடுதல் உள்ளதா?

மைதா மாவும் கோதுமையில் இருந்து எடுக்கப்படுவதுதான். முழு கோதுமை மாவில் கோதுமையில் முழு சத்துகளோடு அதாவது புரதச்சத்து, மாவுச்சத்து, வைட்டமின் சத்துகளோடு நார்ச்சத்தும் கிடைக்கிறது.

ஆனால் மைதா மாவில் ஸ்டார்ச் எனப்படும் மாவுச் சத்து மட்டுமே அதிக அளவில் உள்ளது. ஒருசில கம்பெனிகள் தயாரிக்கும் மாவில் அதாவது 'Tortified Maida' என்று எழுதியிருந்தால் அதில் வைட்டமின் சத்துகளைத் தேவையான அளவு சேர்த்திருக்கிறார்கள் என்று கொள்ளவும். கவரின் மேல் எழுதியிருக்கும். படித்துப் பார்க்கவும்.

மைதாவினால் கெடுதல் என்று கொள்ள முடியாது. ஸ்டார்ச் அதிகமாக உட்கொண்டால், உடலின் தேவைக்கும் அதிகமாக உள்ளது மிகச் சீக்கிரமாகக் கொழுப்புச்சத்தாக மாற்றப்பட்டு உடலின் உள்ளே சேர்த்து வைக்கப்படுகிறது. எதையுமே அளவாகச் சாப்பிடும்போது உடலிற்குத் தீங்கு விளைவிக்காது. மேலும் பிஸ்கட், கேக் போன்றவற்றை விதவிதமாகச் செய்ய மைதா மட்டுமே உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. (கோதுமை மாவிலும் செய்யலாம் - ஒருசில வகைகள் மட்டுமே செய்ய இயலும்)

எஸ். பட்டம்மா, ஸ்ரீரங்கம்.

தேங்காயில் கொலஸ்டிரால் உள்ளதா? இதய நோயாளிகள், பி.பி. உள்ளவர்களுக்குத் தேங்காயை டாக்டர்கள் தவிர்க்கச் சொல்கிறார்களே! எங்கள் இல்லத்தில் இதனால் சில

பதில்கள் :

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்



வருடங்களாகத் தேங்காயே உபயோகிப்பதில்லை. தயவுசெய்து விளக்கக் கோருகிறேன்.

மேல்பாதி என். இராஜலட்சுமி.

தேங்காயை அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் 'கொலஸ்டிரால்' என்கிறார்கள். தேங்காய் போடாமல் உணவும் ருசியாக இல்லை. தேங்காய்க்குப் பதில் மாற்று என்ன உபயோகப்படுத்தலாம்?

தேங்காயில் 'Saturated Fat' எனப்படும் உறையும் தன்மை உடைய கொழுப்பு அதிகமாக உள்ளதால் டாக்டர்கள் அதைத் தவிர்க்கச் சொல்கிறார்கள். தாவரத்தில் உள்ள கொழுப்புச் சத்தானது உடலிற்கு உள்ளே சென்ற பிறகே கொலஸ்டிரால் ஆக மாற்றப்படுகிறது. 'கொலஸ்டிரால்' என்பது மிகச் சிறிய அளவிற்கு உடலிற்குத் தேவையான ஒன்று.

இதய நோயாளிகள் - அதாவது கொழுப்புச் சத்தை மிகவும் குறைவாக மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும் என்ற நிலையில் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாகத் தேங்காயைத் தவிர்த்தல் நல்லது. என்றாவது ஒருநாள் பொரியல் போன்றவற்றில் சிறிதளவே சேர்ப்பதில் தவறில்லை. அரைத்துச் செய்யும் குழம்பு மற்றும் நேரடியாகச் சமையலில் சேர்க்கப்படும் தேங்காயெண்ணையைத் தவிர்ப்பது நலம். ஒரு நாளிற்கு 2 அல்லது 3 டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்ப்பது பரவாயில்லை.

தேங்காய்க்குப் பதில் சோயா பாலில் இருந்து தயாரிக்கும் 'Tofu' எனப்படும் சோயா பனீரைத் துருவி பொரியல் போன்றவற்றில் சேர்க்கலாம். குழம்பு வகைகளை ஓரளவு மாற்றிச் செய்யவும். பொட்டுக்கடலை போன்றவற்றைச் சேர்த்து அரைத்தால் ஓரளவு கெட்டிப்படும். இல்லாவிடில் தேங்காயை மிகக் குறைத்துச் சேர்க்கவும். அரைத்த குழம்பிற்குப் பதில் வறுத்ததைப் பொடியாகச் செய்து பிறகு குழம்பில் சேர்க்கவும். 'டயட்'டில் இருப்பவர்களுக்குச் செய்யும் போது எண்ணெய் விடாமல் வறுத்தும் பொடி செய்யலாம்.

என். சுப்ரமணியன், சென்னை.

1. கசகசா என்பது தாவரப் பொருளா?

2. அப்படியாயின் தாவரத்தின் எந்தப் பகுதி? எப்படித் தயாரிக்கப்படுகிறது?

3. சின்தெடிக் (அ) கெமிக்கல் பொருளா?

4. உபயோகிப்பதின் நோக்கம்/பலன்கள் எவை?

5. உணவில் சேர்ப்பதால் பின்விளைவுகள் உண்டா?

கசகசா என்பது 100% தாவரப் பொருள்தான். இது பாப்பி என்று கூறப்படும் செடியிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. விதைப்பாகம்தான். (பாப்பி சீட்ஸ் என்ற பெயரில் இருந்தே விளங்கும்) இதில் எந்தவிதமான சின்தெடிக், 'கெமிக்கல் பொருட்களும் இல்லை. பின்விளைவுகளும் இல்லை. இலேசான போதை கொடுக்கும் தாவர இனத்தைச் சேர்ந்ததுதான். நாம் சாப்பிடும் அளவால் எந்தப் போதையும் வராது. உபயோகிப்பதன் நோக்கம் சுவை மற்றும் குருமா போன்றவற்றில் கெட்டிப்படுத்தும் தன்மை.

'White Seasame' என்பது என்ன?

'வெள்ளை எள்' என்பதே இதன் சரியான தமிழாக்கம்.

வைதேகிரமணி, பெங்களூர் - 4.

என் கணவருக்கு ஹை பி.பி. மற்றும் கொலஸ்டிரால் இருப்பதால் டாக்டர் உணவில் தேங்காயைச் சேர்க்க வேண்டாமென்று கூறிவிட்டார். அதற்குப் பதிலாக கசகசா உபயோகிக்கலாம் எனக் கூறினார். என் தோழியோ கசகசா நிறைய உபயோகித்தால் போதை உண்டாகுமென கூறுகிறாள். இது சரியா (அ) தவறா?

மேற்கூறப்பட்ட இரண்டு கேள்விகளின் பதிலிலேயே தங்களுக்கான பதிலும் அடங்கியுள்ளது. என்றோ ஒருநாள் நாம் உபயோகப்படுத்தும் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கசகசாவினால் எந்த விதமான போதையும் ஏற்படாது.

வைதேகி, பெங்களூர்.

நான் முந்திரி பர்பி செய்தேன். கால் கிலோ பருப்பிற்குச் சம அளவு நெய், சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறினேன். இறக்கும் போது ஊற்றிய நெய் அனைத்தும் கக்கிக் கொண்டு வந்து விட்டது. வில்லை போட முடியாமல் அல்வா பதத்தில் வந்து விட்டது. காரணம் தெரிவிக்கவும்.

எப்போதும் அல்வா செய்ய 1:1 விகிதம் சரியாக வரும். ஆனால் பர்பி என்று செய்யும்

கொலுவிற்குச் செல்லும் போது, பக்திப் பாடல்கள், ஸ்லோகங்கள் அடங்கிய, ஆடியோ கேசட்களை வாங்கிக் கொடுக்கலாமே!

- என். கோமதி



போது அது எந்த பர்பியானாலும் சரி 1க்கு 2 அல்லது 3 மடங்கு சர்க்கரையும் 2க்கு மேல் நெய்யும் சேர்த்துச் செய்தால் பதம் சரியாக வரும்.

சர்க்கரையும், நெய்யும் சரியான அளவு சேர்த்தால் மட்டும் போதாது, பாகு பதம் சரியாக இருக்க வேண்டும். கடைசியாக சுருண்டு, நெய் கக்கிக் கொண்டு வர வேண்டும். நுரைத்து வெள்ளையாக, கண் கண்ணாக வரும் அதைப் பார்த்தால் புரிந்து விடும்.

எந்தவிதமான இனிப்பையும் ஒரு தடவை யாவது நன்கு தெரிந்தவர்கள் செய்யும் போது பதத்தைக் கண்ணால் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்வது மிக முக்கியம். இல்லாவிடில் நல்ல தரமான சமையல் புத்தகங்களைப் படித்து, முதலில் சமைப்பவர்களுக்கு என்னவிதமான பிரச்னைகள் வரும் அதை எப்படிச் சரிசெய்ய முடியும் என்று கொடுத்திருப்பதைப் படித்து நன்கு தெரிந்து செய்யவும். வாழ்த்துகள்.

டி.வி. பர்வதம், சென்னை.

எனக்கு Rhnematic Trouble காரணமாக டாக்டர் புளி இல்லாமல் குழம்பு வைத்து சாப்பிடச் சொல்லுகிறார். புளி சேர்க்காமல் (அதே சமயம் சுவையாக) செய்யக்கூடிய சில குழம்பு வகைகளைப் பற்றி எழுதும்படி அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன். (சிறிது தேங்காய் சேர்க்கலாம்)

புளி இல்லாமல் செய்யக்கூடிய பல குழம்பு வகைகள் தென்னிந்தியாவில் உண்டு. எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்த்த குழம்பு, புளிப்பிற்குப் புளிக்குப் பதில் 'குடப்புளி' என்று கூறப்படும் 'KOKUM' (இது ஒரு பழத்தின் மேல் தோல்) உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் குழம்பு வகைகள் நிறைய உண்டு. மோர்க் குழம்பு, கூட்டு, அவியல் மட்டுமின்றி கேரள வகைகளில் புளி இல்லாத வகைகள் நிறைய உண்டு. உங்களுக்காக இன்று ஓரிரு பக்குவ முறைகளைக் கூறுகிறேன். இன்னமும் தேவையானால் '200 அறுசுவை மதிய உணவுகள்' என்ற எனது புத்தகத்திலும் நிறைய எழுதியுள்ளேன்.

புளி சேர்க்காத கத்தரிக்காய்க் குழம்பு :

தேவையான பொருட்கள் :

பயத்தம் பருப்பு - ¾ கப்,
கத்தரிக்காய் - ¼ கிலோ,
மிளகாய்த் தூள் - ¾ டீஸ்பூன்,
சோம்புத் தூள் - ¼ டீஸ்பூன்
உப்பு, மஞ்சள் தூள்
கருவேப்பிலை - ருசிக்கேற்ப.

தாளிக்க : எண்ணெய், கடுகு சிறிதளவு.
அரைத்துக் கொள்ளவும் :
துருவிய தேங்காய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெங்காயம் - ½ சிறிய சைஸில் உள்ளது,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

கத்தரிக்காயைப் பொடியாக அரிந்து பருப்புடன் சேர்த்துப் போதிய தண்ணீர் விட்டு வேகவிடவும்.

2. வெந்ததும் அதில் மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு, அரைத்த விழுது சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் கொதிக்கவிடவும்.

3. கடுகு தாளித்து அதிலேயே சோம்புத் தூள் கடைசியாகச் சேர்த்து பருப்பில் கொட்டவும்.

4. கருவேப்பிலையைச் சேர்த்து இறக்கவும்.

குறிப்பு : அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப எந்த காய்கறிகள் வேண்டுமானாலும் இதைப் போலச் செய்யலாம்.

கேரட் எலுமிச்சை குழம்பு :

துவரம் பருப்பையும், வட்டவடிவில் அரிந்த கேரட்டையும் பிரஷர் குக்கரில் வேகவிடவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுச் சூடானதும் கடுகு, உ. பருப்பு, வெந்தயம், கிள்ளிய சிகப்பு மிளகாய், நீளவாக்கில் அரிந்த பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை, நீளவாக்கில் அரிந்த வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். வெங்காயம் வதங்கியதும் பொடியாக அரிந்த தக்காளி சேர்த்து இலேசாக விழுதானதும் வேகவைத்த கேரட், துவரம் பருப்பு (மசிக்காமல்) சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். கடைசியாக அடுப்பை அணைத்த பிறகு எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ், அரிந்த கொத்துமல்லி சேர்க்கவும். மிக ருசியாக இருக்கும்.



நவராத்திரிக்கு தாம்பூலத்தில் ஸ்டிக்கர் கோலம், டிசைன் போட்ட கோலத்தட்டு வைத்துக் கொடுக்கலாம். (எவர்சில்வர் கிண்ணம், 60 செ.மீ., ரவிக்கைத் துணியைத் தவிர்க்கலாம்)

- ஆர். பார்வதி

கலபமுறை பூசணிக்காய் குழம்பு : (கர்நாடகாவில் பப்புகூர என்று கூறுவர்)

துவரம் பருப்பைக் கழுவி அதோடு தண்ணீர் விட்டு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து நீள வாக்கில் அரிந்த 2 பெரிய வெங்காயம், 6 பற்கள் உரித்த பூண்டு, பெரிய துண்டுகளாக அரிந்த 2 தக்காளி மற்றும் சதுரமாக நறுக்கிய ¼ கிலோ வெள்ளைப் பூசணி சேர்த்து நேரடியாக பிரஷர் குக்கரில் வேகவிடவும்.

மூடியைத் திறந்த பிறகு உப்பு சேர்த்து ஓரிரு நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, உ. பருப்பு, சிகப்பு மிளகாய், பெருங்காயம், கருவேப்பிலை தாளித்து சேர்க்கவும். அரிந்த கொத்துமல்லித் தழை, எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் சேர்த்துக் கலந்து குழம்பை விடச் சிறிது கெட்டியாகப் பருப்பு போல பரிமாறவும். (காய் கறிக்குப் பதில் கீரை சேர்க்கலாம்).

திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி, பாண்டிச்சேரி.

சூப் செய்யும் போது பூசணி, வெள்ளரி மற்றும் சுரைக்காய் பச்சையாக மிக்ஸியில அரைத்து பின் அதை வேகவைத்துக் கொடுக்கலாமா? அதனால் ருசி மற்றும் சத்தில் ஏதேனும் மாற்றம் உள்ளதா?

சூப் செய்வதற்கென்று ஒருசில முறைகள் உண்டு. அதன்படி செய்தால்தான் ருசியாக இருக்கும். தாங்கள் கூறியபடி செய்தால் ஜூஸ் போலத்தான் இருக்கும். கட்டாயமாக ருசியில் மாறுபாடு இருக்கும்.

தாங்கள் கூறியுள்ள மூன்று காய்களும் அதிக தண்ணீர் சத்துள்ளவை. இவை மூன்றையும் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒருசில காய்கறிகளின் கலவையே ருசிக்கும்.

காலிஃப்ளவர், காளான், மக்காச்சோளம், கீரை சூப், முருங்கைக்காய், பட்டாணி, கலவை காய்கறி சூப் என்று பல வகைகளில் விதவிதமான ருசிகளில் சுவைபட பல சூப்புகள் தயாரிக்கலாம். தாங்களாக ஏதோ ஒரு கலவையில் செய்தால் கஷாயம் போல இருக்கும். நன்கு தேர்ந்தவர்களின் உதவியுடன் தயாரிக்கவும். அந்தந்த காய்கறிகளில் என்ன வைட்டமின் சத்து உள்ளதோ அதற்குத் தகுந்தபடி சரியாகச் செய்ய வேண்டும். பொதுவாக வைட்டமின் 'சி' பி-காம்ப்ளெக்ஸ் போன்ற தண்ணீரில் கரையும் வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ள காய்கனிகளைக் கொதிக்க விடாமல், குறைந்த தணலில் செய்ய வேண்டும். அப்போது சத்துகள் அதிக அளவு சேதமாகாமல் கிடைக்கும்.

என். ராஜம், காகிநாடா.

1. நான் ரவை பூரி செய்தேன். வேறு எந்த மாவும் சேர்க்கவில்லை. பூரி இடவும் வர



புதிதாக திருமணமான பெண்களுக்கு நவராத்திரிக்கு, பிறந்த வீட்டில் பொம்மைகள் வாங்கித் தருவது வழக்கம். அத்துடன் மறக்காமல் ஒரு ஜோடி மரப்பாச்சி பொம்மைகளும் வாங்கித் தாருங்கள். மரப்பாச்சி பொம்மைகள் தருவது வம்சவிருத்தியை அளிக்கும் என்பது ஐதீகம்.

— சியாமளா ராஜகோபால்.

வில்லை. மிகவும் கஷ்டப்பட்டு இட்டதை பொரிக்காமல் கடுக், முடுக் என்று வந்தது. இதுதான் இப்படி என்றால் -

2. Egg-less கேக் செய்தேன். மைதா - 2 கப், சர்க்கரை - 1 கப், பால் - 1½ லிட்டர், பேகிங் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - ¾ கப், நியூட்ரமுல் - 1 டீஸ்பூன். மேற் சொன்னவற்றைக் கலந்தால் பேஸ்டரியாக வராமல் நீர்த்து விட்டது. வாழ்க்கையே வெறுத்து விட்டது.

3. ஹோட்டல் சாம்பார் செய்தேன். என் 7 வயது மகன் வீட்டில் செய்வது போல இருக்கு. ஹோட்டல் போல இல்லை என்று கூறி விட்டான்.

ஏன் எனக்கு இதுபோல் ஆகிறது?

அன்புச் சகோதரி, தங்களின் கேள்விகளைப் படித்ததும் எனக்குத் தங்கள் மேல் பரிதாபப்படுவதா, அனுதாபம் கொள்வதா என்று தெரியவில்லை. முதலில் சமைக்கத் தொடங்குமுன் அந்தச் சமையல் நன்றாக வரவேண்டுமென்பதை விட நன்றாக வரும் என்று நினையுங்கள். வீட்டில் பெரியவர்கள் இல்லையென்றால் தோழிகள் அல்லது அருகில் உள்ளவர்களிடம் கேளுங்கள். தவறு ஏதும் இல்லை. எல்லோரும் தவறு செய்து பிறகே கற்றுக் கொள்கிறோம். ஒரு தடவை சரியாக வராவிடில் எங்கு தவறு என்று ஆலோசியுங்கள். டென்ஷனாகாதீர்கள். அடுத்த தடவை சரியான முறைப்படி செய்தால் நன்றாக வரும்.

தங்கள் கடிதப்படி முதல் கேள்விக்கு - வெறும் ரவை மட்டும் உபயோகப்படுத்தினால் பூரி கடினமாகத்தான் வரும். ரவை பூரிக்கு ரவையும், மைதாவும் சம அளவில் கலந்து கொள்ளவும். ருசிக்குத் தகுந்த உப்பும் 2

டீஸ்பூன் வெண்ணெய் (அ) நெய் விட்டுச் சமமாக, சீராகப் பரவும்படி மாவில் பிசறி விடவும்.

காய்ச்சி ஆறவைத்த பால் சேர்த்துப் பிசையவும். மாவை மிகக் கெட்டியாகப் பிசையக் கூடாது. மிகவும் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாகவும் பாலை விடக் கூடாது. அதாவது ஒரு ஆழாக்கிற்கு ½ தம்ளருக்கும் சிறிது குறைவாக விட்டுக் கலந்த பிறகு தேவைக்கேற்ப, மாவின் தன்மைக்கேற்ப சேர்த்துக் கலக்கவும். மாவை நன்றாகப் பிசையவும். பிசைய, பிசையத்தான் மாவு நன்றாக நெகிழ்ந்து கொடுக்கும். அரை மணி நேரம் மூடி வைக்கவும்.

மிக மெலிதாகவும் இல்லாமல், மிகவும் கனமாகவும் இல்லாமல் பதமாகப் பூரிகளை இடவும். எண்ணெய் நன்றாகச் சூடானதும் போடவும். பூரி பொங்கி வர மேலே கரண்டி யால் லேசாக அமிழ்த்தவும். பொங்கியதும் திருப்பிப் போட்டுச் சரியாக வெந்ததும் எடுத்து எண்ணெயை வடிய விட்டுப் பரிமாறவும்.

முட்டையில்லாத கேக்கிற்குத் தாங்கள் எழுதியுள்ள அளவுகளைப் படிக்கும் போதே தவறு உள்ளது தெரிகிறது. ஒருசில தடவைகள் பத்திரிகைகளில் கப், டேபிள் ஸ்பூன், போன் றவை முன்னும், பின்னும் மாறி விடுதற்கான வாய்ப்புகள் உண்டு. எந்தவிதமான முட்டை யில்லாத கேக்கிற்கும் பால் ½ கப்பில் இருந்து 1 கப் வரை (2 ஆழாக்கிற்கு) பிடிக்கும். அதுவும் மாவின் தளர்த்தியைப் பார்த்துத்தான் ஊற்ற வேண்டும். கவனமாகப் படித்துச் செய்யும் போது அதன் மீது சிறிது ஆலோசித்து இப்படிச் செய்தால் எப்படி வரும் என்று சிரத்தையுடன் செய்யவும்.

3. ஹோட்டல் சாம்பாருக்குத் துவரம் பருப்பிற்குப் பதில் 'மசூர்தால்' எனப்படும் பிங்க் நிறத்தில் உள்ள பருப்பை உபயோகப் படுத்துகின்றனர். அது சீக்கிரம் வெந்துவிடும், நன்றாகக் காணும் என்பதால் உபயோகப் படுத்துகின்றனர். தங்களது சாம்பார் பொடி யோடு சிறிது வெந்தயம் சேர்த்துச் செய்யவும். இல்லாவிடில் வறுக்கும் போது மிளகாய், தனியா, கடலை பருப்பு, உ. பருப்பு, துவரம் பருப்பு, சீரகம், மிளகு, பெருங்காயம் இதைப் போன்ற சாமான்களோடு சிறிது வெந்தயமும் சேர்த்து வறுத்தால் ருசியாக இருக்கும்

நிருபா மோஹன், பெங்களூர்.

'கை மணம்' என்று சொல்வது எதனால்? அம்மாவைக் கேட்டு அதே போல் சமைத் தாலும் அவர் செய்யும் ருசியில் மாறுபடு கிறது. தோசை மாவை கையில் கலப்பது போன்றவற்றை கையினால் செய்வதால் புளிப்பதில் மாறுபாடு வருமா? விளக்கவும்.

இதே போன்ற கேள்வி பல தடவை பலரும் கேட்டிருந்தீர்கள். 'கைமணம்' என்று சொல் வதால் கைக்குத் தனி மணம் உள்ளது என்று கொள்ள வேண்டாம். ஒருசிலருக்கு இயற்கை யிலேயே ஒரு திறமை இருக்கும். அவர்களுக்குச் சமையலே தெரியாவிட்டால் கூட மனதில் ஒரு கணக்குடன் ஒரே தடவையில் உப்பு, காரம், புளி போன்றவற்றைச் சரியாகச் சேர்த்து விடுவர். அதாவது எந்த நேரத்தில் எதைச் சேர்ப்பது எவ்வளவு நேரம் கொதிக்க விடுவது, எந்தப் பாத்திரத்தில் உபயோகப்படுத்துவது, குறைந்த தணலில் சமைப்பது (அக்காலத்தில் பாத்திரங்களும், சமையல் எரிபொருட்களும் கூட வேறு. அதனாலும் சுவை அதிகம்) என்று பல விஷயங்களும் இதில் அடங்கும்.

இவ்வளவு ஏன், தாளிப்பதில் கூட சில பக்கு வங்கள் உண்டு. இவை எல்லாம் சரியாக அமைவதால், அவர்கள் மனக்கணக்கு சரிவர இருப்பதால் அந்தச் சமையலும் ருசியாக இருக் கும். கேட்பதை விட ஒரு சில தடவை அவர் களின் அருகில் நின்று எப்போது எதைச் சேர்க் கிறார்கள் என்று கவனிக்கவும். தங்களுக்கும் ருசியுடன் சமைக்க வரும்.

தோசை மாவை கையில் கலக்கும் போது நிச்சயமாகப் புளிப்பதில் நல்ல மாறுபாடு இருக் கும். ஒருசில தோழமையான நுண்ணுயிர்கள் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாதவை மாவுடன் சேருவதால் மாவு கண்கண்ணாக நன்றாகப் பொங்கி வரும். மேலும் மாவு நன்றாகக் கலந்து கொள்ள கைகள் உதவி புரிவதைப் போல கரண்டி செய்யாது. தனித்தனியாக அரிசி, உளுந்து அரைத்தபின், சரியான பக்குவத்திற்குக் கரைத்து வைப்பது மிகவும் முக்கியம். மாவு நன்றாகப் பொங்கி வந்தால்தான் இட்லியானா லும், தோசையானாலும் நன்றாக இருக்கும்.



பொம்மைகளில் கலர் ஆங்காங்கே பல்லைக் காட்டினால், அதே கலர் 'நெயில் பாலீஷை' கொண்டு மேல் கோட்டிங் கொடுத்து விட்டால், பொம்மை பளபள வென இருக்கும். விரிசல், கலர் போனதும் உடனே மறைத்து விடும்.

- போரூர். ஆர். சீதா

தேவை ஒரு 'G' சர்டிபிகேட்

கல்யாணமாகி ஐந்து ஆண்டுகளாகியும் குழந்தை பாக்கியம் இல்லை என்ற நிலையில் ஊரிலுள்ள ஸ்பெஷலிஸ்ட்களையெல்லாம் பார்த்துப் பார்த்து அடுத்த நிலையில் என் கணவரிடம் அறுவை சிகிச்சை செய்யச் சொன்னார்கள் என வந்தனர் கணவனும் மனைவியும். திரும்பத் திரும்ப செய்த பல டெஸ்டுகளிலும் ஆண்தான் மலடு என்பது சந்தேகத்துக்கு இடமின்றி நிருபணமானது. தேவையில்லாமல் அந்த இளம் பெண்ணுக்கும் எல்லாவித டெஸ்டுகளையும் அவள் நார்மல் எனத் தெரிந்த பின்னும் திரும்பத் திரும்பச் செய்திருக்கின்றனர்.

அறுவை சிகிச்சை எதுவுமே தேவையில்லாத நிலை. விந்து உற்பத்திக்கே வழியில்லாத அஸிசெபர்மியா என்ற சரிசெய்ய முடியாத நிலை என்பது தெள்ளத் தெளிவான பிறகு இருவருக்கும் ஆற அமர கவுன்சிலிங் கொடுத்து குழந்தையைத் தத்து எடுத்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்யுமாறு விளக்கிக் கூறினோம். கணவன் - மனைவி இருவருமே அன்னியோன்யமானவர்களாக ஒருவரது குறையை மற்றவர் இடித்துக் காட்டாதவராக உண்மையை ஏற்றுக் கொண்டது எங்களுக்குப் பெருமகிழ்ச்சியை அளித்தது.

அண்மையில் நாங்கள் சந்தித்த மற்றொரு சோக நிகழ்ச்சி கல்யாணமாகி மூன்று ஆண்டுகளில் தாய்மை அடைந்த தன் மனைவியுடன் செக்-அப் வந்த கணவனைப் பார்த்த பொழுது என்ன பொருத்தமான ஜோடி என நானே மகிழ்ந்தேன். ரொட்டீன் செக்-அப் முடிந்து வந்த போது எனக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி, பெண்ணுக்கு எய்ட்ஸ் நோய் இருந்தது. கணவனை அழைத்துத் தனியே விசாரித்ததில் திருமணத்திற்கு முன்பே தனக்குப் பல பெண்கள் தொடர்பு இருந்ததாகவும், தனக்குப் பால்வினைநோய் இருந்து வைத்தியம் செய்து கொண்டதாகவும் அண்மையில் தனக்கு எச்ஐவி இருப்பதும் தெரியும் எனவும் கூறினார். ஆனால் தன் மனைவிக்கு இவ்வளவு விரைவில் பரவும் என்பது எனக்குத் தெரியாது என்று கூறினார்.

எவ்வளவு பெரிய கொடுமை? ஒன்றுமே அறியாத படித்த அப்பாவிப் பெண்ணுக்கு எக்கச்சக்கமாகச் செலவு செய்து திருமணம் என்ற பெயரில் புது உறவை மட்டுமல்ல தீராத புது வியாதியையும் பெற்றோர்களே வாங்கிக் கொடுத்துள்ளார்கள். இதுபோன்ற பரிதாபமான செய்திகளையும் நிகழ்ச்சிகளையும் அன்றாடம் சந்திப்பதென்பது வழக்கமாகி





அரிசியைச் சிறிது நெய் விட்டு வறுத்து ஒன்றுக்கு 4 என்ற அளவில் பால் ஊற்றி, பிரஷர் குக்கரில் வைத்து, 6 சவுண்ட் வந்தவுடன் இறக்கவும். பிறகு சர்க்கரையைப் பாகு காய்ச்சி ஊற்றி, மேலும் பாலைச் சுண்டக்காய்ச்சி விட்டால், பால் பாயசம் சூப்பராக இருக்கும். அடிபிடிக்கும் என்ற பயம் இல்லை. கூடவே நிற்கும் சிரமமும் இலை. ஏலக்காய்ப் பொடி போட்டால் போதும்.

- ஆர். பார்வதி

விட்டது இன்றைய மெடிக்கல் பிராக்டீஸில்.

திருமணம் பேசுகிறோம் என்றால் பெண்ணின் அப்பா - பையனின் படிப்பு, உத்தியோகம், பணவரவு இவற்றைப் பார்க்கிறார். அம்மாவோ பெண் வாழப் போகும் வீட்டில் கூட்டம் குறைவாக, பொறுப்புகள் குறைவாக, வயதான மாமியார் மாமனார் இல்லாத, செல்வச் செழிப்பு இருக்கிறதா என்று பார்க்கிறார்கள். பெண்களோ மாப்பிள்ளையாக வரப் போகிறவனின் தோற்றம், அழகு, படிப்பு, சம்பளம் இவற்றில் மயங்கி விடுகிறார்கள். இதற்கும் மேலாக கிரகப் பொருத்தங்கள். எல்லோருமே பார்க்கத் தவறுவதும் கட்டாயம் பார்க்க வேண்டியதும் இதுதான்-

- ஆண், பெண் இருவருக்கும் தேவை 'G' சர்டிபிகேட்
- உடல்நலம் ஆரோக்கியமாக உள்ளதா?
- ஹார்மோன் பிரச்னைகள் இல்லாமல் இருக்கிறதா?
- பரம்பரை வியாதிகள் தொடர்ந்து வருகின்ற சூழ்நிலை உள்ளதா?
- ஆண்கள் மலட்டுத்தன்மையில்லாமல் இருக்கிறார்களா?
- பால்வினை நோய்ப் பாதிப்பு இருபாலார்க்கும் இல்லாமலிருக்கிறதா?
- மது, போதை மருந்துகளுக்கு அடிமையாகாமல் உள்ளனரா?
- சூதாடுதல், பெண்களை நாடுதல் போன்ற தீயப்பழக்கங்கள் இல்லாமல் உள்ளதா?

இன்று இவற்றைப் பற்றித் தெள்ளத் தெளிவாக விசாரித்து அறிய வேண்டிய கட்டாயத்திற்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறோம். இதில் ஆண், பெண் என்ற வேறுபாடு இல்லை. இருவருமே நல்ல ஆரோக்கியமான மனநிலையையும் உடல்நிலையையும் கொண்டவர் (Good physically & mentally) என்ற Good சர்டிபிகேட்டை முதலில் உறுதி செய்யுங்கள். வரதட்சணை என்ற பெயரில் எவ்வளவோ டிமாண்ட் செய்யும் மாப்பிள்ளை வீட்டாரிடம் மெடிகல் செக்-அப் சர்டிபிகேட் கேட்பது தவறில்லை. பெண்ணுக்கும் கொடுக்கத் தயங்காதீர்கள்.

பல பெண்கள் ஹார்மோன் கோளாறுகளால் மாதவிலக்குச் சரியாக அடையாமல் இருப்பதும், தைராய்டு கோளாறுகளால் பலவித கஷ்டங்களுக்கு ஆளாகியிருப்பதும் அளவுக்கு அதிகமான எடையோடு இருப்பதுடன் பலவித வியாதிகளுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடின்மையால் வழிகோலுவதும் நாம் அன்றாடம் காண்கின்ற உண்மை. பரம்பரை நோய் உடைய இரு வேறு குடும்பத்தினர் கணவன் மனைவியற்ற பொழுது பாரம்பரிய நோய்கள் ஆழுக்கால் பதிக்கின்றன. முடிவு பாதிக்கப்படுவது எதுவுமே அறியாத அப்பாவி வருங்காலக் குழந்தைகள்.

ரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், மூளைப் பாதிப்பு, அறிவுத்திறன் குறைவு, தசை நலிவு நோய்கள், மனநோய்கள் பல. கண்பார்வை குறைவு, மலட்டுத்தன்மை இப்படி எத்தனையோ நோய்கள் நம் சமூகத்தை விட்டகலாது நிற்பதற்கு அடிப்படைக் காரணம் உறவு விட்டுப் போகக் கூடாதென ஒன்றுக்குள் ஒன்றாக மணம் முடிப்பது.

மருத்துவச் செலவுகளும் நவீன சோதனை முறைகளும், மருந்து வகைகளும் விண்ணை முட்டும் விலைக்கு உயர்ந்து கொண்டிருக்கின்ற நிலையில் வருமுன் காப்பதே புத்திசாலித்தனம். ஜாதகங்கள் பார்ப்பதில் செலவிடும் நேரத்திலும் கற்களால் ஏற்படும் அதிர்ஷ்டத்தை அலசும் நேரத்திலும் ஒரு சிறு பகுதியை ஜெனிட்டிக் கவுன்சிலிங் மற்றும் வரவேற்கத்தக்க வாழ்வை வளப்படுத்தக்கூடிய மருத்துவ சோதனைக்குப் பிரச்னை வருவதற்கு முன்பே கொஞ்சம் நேரம் செலவழித்து தீரத் தெரியுங்கள். இதுவே இன்றைய தேவை - கட்டாயம் என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

— டாக்டர் கலா கமலாகர்ராவ்



"உஜாலா சுப்ரீம் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் மட்டுமே துணிகளுக்கு இணையற்ற வெண்மையின் ஜொலிப்பை தரும்"

INSTA-WHITENING SYSTEM

ஜோதி லேபின் நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சி மூலம், பரிசுத்தமான, துணிகளை, சேதப்படுத்தும் இரசாயனக் கூறுகள் எதுவும் இதில் இல்லை என நிருபணம் பெற்ற மிக சிறப்பான ஃபார்முலாதான் உஜாலா சுப்ரீம் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம். தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளினுள் ஆழ்ந்து ஊடுருவி, துரிதமாக செயல்பட்டு, துணிகளில் வெண்மையின் வெளிச்சத்தை கொண்டு வருவது உஜாலா **சுப்ரீம் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டத்தால்** மட்டுமே முடிந்த ஒன்று.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில் அல்லாத சாதாரணமான தயாரிப்புகளில் உள்ள தரங்குறைந்த இரசாயனங்கள் நாளடைவில் துணிகளில் நூலிழைகளை பாதித்து, மஞ்சளாக்கிவிடும் துணிகளில் கறைகளை ஏற்படுத்தும்போது, உஜாலா சுப்ரீம் துணிகளுக்கு வலிமை குறையாதிருக்கச் செய்து வெண்மையை நிலை நிறுத்துகிறது.

விஞ்ஞான உண்மைகளை அறியாத ஒரு சிலர் உஜாலாவின் வாக்குறுதிகளையும் அதன் செயல்திறனையும் நம்ப மறுக்கலாம். அவர்கள் அறியாதது அதன் சிறப்பான ஃபார்முலாவையே.

நீங்களே சந்தேகங்களை போக்கிக் கொள்ள சுயமாக சோதித்துப் பாருங்கள்.



சாதாரண தயாரிப்புகளில் உள்ள தரம் குறைந்த இரசாயனங்கள் துணிகளில் நூலிழைகளை சேதப்படுத்துகின்றன



உஜாலா சுப்ரீம் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் துணிகளில் இணையற்ற **வெண்மையான வெளிச்சத்தை** தருகிறது



UJALA *Supreme*

வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.